

EINLADUNG

zur Kursreihe

„Fit im Alter“ mit Erika Pankraz

Frau Erika Pankraz besitzt die Lizenz als Rückenschullehrerin
und Yogatrainerin!

Start: Donnerstag, 19. Feber 2026

Zeit: 18:30 – 19:30

Ort: Turnsaal, KG - Sörg

10 Einheiten zu je 60 Minuten

Das Hauptaugenmerk wird auf Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer, Koordination und Kraft gelegt. Ziel ist es den gesamten Körper zu kräftigen, beweglicher zu machen und sein individuelles Wohlbefinden zu erhalten.

Anmeldungen erbeten an Pirker Christa (+43 660 8886010)