

Ab 9. Januar 2014 findet **jeden Donnerstag**
von 10-11 Uhr in Großpetersdorf im
Evangelischen Gemeindesaal, ab 13. Januar 2014
jeden Montag von 17-18 Uhr
in Mischendorf im Turnsaal der Volksschule

Seniorentraining statt.

Wir machen spezielles Muskeltraining für
Bauch- und Gesäßmuskulatur, angenehme
Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule
und Relaxen.

(Dieses Training erfordert kein Vorwissen
und ist sehr wirksam gegen Osteoporose,
Inkontinenz, Parkinson, Alzheimer und Demenz)

Pilates

wie immer: **dienstags von 9-10 Uhr**
(in Großpetersdorf im Evangelischen GS)
mittwochs von 18-19 und von 19-20 Uhr
(in Mischendorf im Turnsaal der VS)

Trainerin: **Katalin Dugonics**, zertifizierte
Pilates- und Senioren-Lehrerin

Tel.: **0664/1827921**

