

Senioren TURNEN



Aktiv & Fit im Alltag

Bewegung hält Körper und Geist fit –
für mehr Lebensfreude jeden Tag!



ORT:

VS Turnsaal Eichkögl



START:

Dienstag, 29.09.2026



UHRZEIT:

18:30 – 19:20 Uhr



≡ Das erwartet Sie: ≡



Sanfte
Gymnastik



Beweglichkeit &
Koordination
fördern



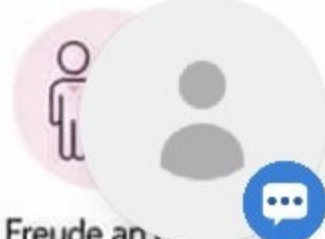
Kräftigung
der Muskulatur



Gleichgewicht &
Sturzprävention



Dehn- &
Entspannungs-
übungen



Freude an der
Bewegung in
geselliger Runde



Für alle Seniorinnen und Senioren geeignet –
keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kostenlose
Schnupperstunde
für Neukunden!



0664 9138382



apower.training90@gmail.com



Wir freuen uns
auf Ihre Teilnahme!