



EINLADUNG **ManN bewegt sich** **mit Physiotherapeuten Clemens Weninger**

Um gesund zu bleiben, braucht ManN Bewegung.

Die Motivation ist das gute Gefühl, welches ManN nach der Bewegung erfährt.

ManN schläft besser, das Essen schmeckt besser, der Körper ist durchgearbeitet und das Zusammenspiel von Körper und Geist wird gefördert.

Wir wollen Männer von ca. 40 - 60 Jahren ansprechen, ob sportlich oder weniger sportlich, jeder kann mitmachen!

Vortrag - KOSTENLOS:

Der Vortrag wird empfohlen, ist aber für die Teilnahme am Turnen nicht Voraussetzung!

Datum: Freitag, 22.02.2019

Zeit: 19:00 Uhr

Dauer: 1 Std.

Ort: Generationentreff Schützen

Worum geht's: Körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz, Bewegungsapparat kräftigen und dehnen, Krankheitsbilder im mittleren Alter – Verbesserung der Lebensqualität durch Bewegung und Sport

Anschließend lädt das *Gesunde Dorf* zu Umtrunk und Snacks ein.

GesundheitsTURNEN:

Datum: Montag, 25.2.2019 (in weiterer Folge immer montags)

Zeit: 18:00 – 18.50 Uhr

Dauer: 1 x pro Woche

Ort: Volksschule Schützen am Gebirge, Turnsaal

Kosten: 1. Schnuppereinheit (25.2.) **KOSTENLOS**
bei weiterer Teilnahme € 50.00/Semester