



bewege dich gesund

...denn Bewegung ist die beste Medizin!

GESUND BEWEGEN

FREUNDE TREFFEN

SPASS HABEN

Kursangebot ab 7. September 2026

Montag:

9.30 Uhr Gesundheitsgymnastik

17.30 Uhr Rückenfit

18.45 Uhr Bodyfit

Dienstag:

9.30 Uhr Rückenfit

17.30 Uhr Bodyfit

19.00 Uhr Gesundheitsgymnastik

Mittwoch:

17.30 Uhr Tanz dich fit

18.45 Uhr Rückenfit

Donnerstag:

9.30 Uhr Seniorengymnastik

18.30 Uhr Rückenfit

Regelmäßiges Training mit Gleichgesinnten in gemütlicher Atmosphäre

Bewegung in kleinen Gruppen mit individueller Betreuung

Einstieg in alle Gruppen zu jeder Zeit möglich

Individuelles Einzeltraining auf Anfrage

www.bewegedichgesund.at

Petra Breith 02732 / 82367

Im Zentrum von Krems - gratis Parkplätze vorhanden

