



bewege dich gesund

...denn Bewegung ist die beste Medizin!

**GESUND BEWEGEN**

**FREUNDE TREFFEN**

**SPASS HABEN**

## Kursangebot ab 9. Februar 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

---

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](http://www.bewegedichgesund.at)**

**Petra Breith 02732 / 82367**

Im Zentrum von Krems - gratis Parkplätze vorhanden

