



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.



BEWEGUNG BIS INS ALTER

Unter fachkundiger Anleitung wird den Teilnehmern die Möglichkeit geboten, in einer angenehmen Atmosphäre und zusammen mit Gleichgesinnten Ihren Geist und Körper fit zu halten. Ansprechen will das Rote Kreuz vor allem Mitmenschen ab dem 60. Lebensjahr.

GEISTIGE UND KÖRPERLICHE BEWEGUNG IST WICHTIG UM...

- ...das körperliche Wohlbefinden zu steigern
- ...die Autonomie im Alltag zu bewahren
- ...neue Kontakte zu knüpfen
- ...mehr Freude am Leben zu finden

WO:

BleibAktivZentrum
 Rotes Kreuz Amstetten
 Rathausstraße 23
 3300 Amstetten

WANN:

- Mittwoch, 25.09.2019
- Mittwoch, 02.10.2019
- Mittwoch, 09.10.2019
- Mittwoch, 16.10.2019
- Mittwoch, 23.10.2019
- Mittwoch, 30.10.2019
- Mittwoch, 06.11.2019
- Mittwoch, 13.11.2019
- Mittwoch, 20.11.2019
- Mittwoch, 27.11.2019
- Mittwoch, 04.12.2019

Jeweils von 14:15 bis 15:45

TRAINERTEAM:

Walter Stini, Judith Haberl, Christine Artmüller, Helga Berger, Ingrid Koger

AUSKUNFT und ANMELDUNG:

Rotes Kreuz Amstetten - 059 144 51000 - amstetten@n.rotekruz.at

KURSKOSTEN:

€ 6,00 / Person / Einheit



www.rotekruz.at/amstetten



**GESUNDHEITS – &
 SOZIALE DIENSTE**

BERATUNG ■ PFLEGE ■ BETREUUNG