



# Sesselkreisübungen

für Seniorinnen/Senioren und Pensionistinnen/Pensionisten

Einfache Übungen, die im Sitzen ausgeführt werden können und welche die Muskulatur mobilisieren, kräftigen und dehnen.

An einem **Donnerstag, um 10 Uhr im W4** (Im Ziegelstadl 1 in Röschitz)

**Termine für 2019:** 7., 14., 21. und 28. November 5., 12. und 19. Dezember

**Termine für 2020:** 9., 16., 23. und 30. Jänner 13., 20. und 27. Februar  
5., 12., 19. und 26. März 2., 9., 16., 23. und 30. April  
7. und 14. Mai

Einstieg jederzeit möglich! Keine Anmeldung notwendig!

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Trinkflasche

**Referent/in:** Ehrenamtliche aus der Gemeinde Röschitz gestalten abwechselnd jeweils eine Stunde.

**Ein HERZLICHES DANKESCHÖN an:**

Dr. Adolf Schwaiger, Helga Barth, Gertraud Danzinger, Gabriele Eder, Gerti Edlinger, Renate Gruber, Gertraud Hammerschmid, Renate Jöch, Gabriele Neumayer, Martha Rauscher, Gertrude Stift, Ingrid Wickenhauser, Maria Bauer; mit Unterstützung von Monika Hausgnost

**Kosten:** Freiwillige Spenden sind erwünscht, denn mit diesem Geld sollen immer wieder professionelle Vortragende für Zwischendurch engagiert werden.

**Ziel:** Gemeinsam schaffen bzw. erhalten wir die körperliche Beweglichkeit und Fitness für unsere Gesundheit.

Gesunde Gemeinde Röschitz, Kursverantwortliche: Maria Bauer, Telefon: 0676/9516230