



# AKTIV & GESUND - 50PLUS

- BEWEGLICHKEIT
- HERZ-KREISLAUFTRAINING
- KRÄFTIGUNGSGYMNASTIK UND DEHNUNGSÜBUNGEN
- SPIELE UND EINFACHES KOORDINATIONSTRaining
- WIRBELSÄULENGERECHTE BEWEGUNGSFORMEN
- SCHWUNGVOLLE MUSIK

**Lebensqualität und Gesundheit erhalten und  
dem Alterungsprozess entgegenwirken**

**AB MONTAG, 9. JÄNNER 2012, 17:00 – 18:00 Uhr  
Treffling - Turnsaal Volksschule**

**14 EINHEITEN (BIS 7. MAI), KOSTEN € 42,-**

TERMINE: 9.1., 16.1., 23.1. 30.1. / 6.2., 13.2. /  
5.3., 12.3. 19.3., 26.3. / 16.4., 23.4., 30.4. / 7.5.

**LEITUNG: KLAUS RÖHRL 0664/2403118**

e-mail: [office@outdoortraining-roehrl.com](mailto:office@outdoortraining-roehrl.com)

**Max. 20 Teilnehmer – um Anmeldung wird gebeten**

**ASKÖ TREFFLING  
www.askoe-treffling.at**