

Vorsitzende Judith Pratl
Sonnenbergstr. 13a/1
+43 660 5928259
judith.pratl@gmx.at

pensionisten
verband ZVR 59 34 38 313
ORTSGRUPPE HORNSTEIN

Hornstein, im Februar 2024



Bewegungsangebot

"Sicher fit mit 50plus"

ab Mittwoch, 6. März 2024
von 16:00 bis 17:00 Uhr im Turnsaal der VS Hornstein

„Leben heißt Bewegung“

Regelmäßige Bewegung ist - vor allem in der zweiten Lebenshälfte - ein bedeutungsvoller Lebensbeitrag!

Kraft und Ausdauer bedeuten im Alter eine bessere Mobilität und Verringerung des Unfallrisikos.

Unser Bewegungsangebot umfasst Übungen mit unterschiedlichen Kleingeräten. Dies erhält nicht nur die physische Leistungsfähigkeit, sondern hält auch das Gehirn auf Trab. Von der erhöhten Sauerstoffzufuhr und verbesserten Durchblutung profitieren Körper und Geist!



Übungsleiterin ist unserer Sportreferentin
Irene L. Strobl
(staatl. gepr. Instruktorin)

Preis: € 25,- für 10 Einheiten für Mitglieder
€ 30,- für 10 Einheiten für Nicht-Mitglieder

Bitte plane die neuen Termine ein: **6.3., 13.3., 20.3., 3.4., 10.4.2024**
17.4., 24.4., 8.5., 15.5., 29.5.2024

Du benötigst: Turnschuhe, Matte, Getränk und viel Freude an Bewegung ☺

Sport verändert mehr als nur deinen Körper.
Sport verändert deinen Geist, deine Einstellung und deine Laune!

Judith Pratl e.h.
Ortsgruppenvorsitzende

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN | DER PARTNER DER
SENIORENHILFE



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Mit freundlicher Unterstützung
der Marktgemeinde Hornstein.

MARKTGEMEINDE
HORNSTEIN
Mein Zuhause!