



# Gesunde Gemeinde Kirchberg am Wagram

## Einladung

## Aktiv im Alter

Präventives Gesundheitsprogramm für Seniorinnen und Senioren unter sportwissenschaftlicher Leitung; Training zur Sturzprävention durch Gleichgewichtsschulung und Koordinationsübungen; Sanftes Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen für einen schmerzfreien Rücken; Stärkung des Herz-Kreislaufsystems durch sanftes Cardio-Training für mehr Wohlbefinden und Aktivität im Alltag.

**Kursbeginn: Montag, 13. September 2021**

**09.00 – 10.00 Uhr**

**Folgetermine: jeweils Montag (18 Einheiten)**

**Wo: Sporthalle im Sportpark Kirchberg/Wagram**

Kursleiterin: Mag. Tanja Hanel-Akrap

Kosten: Kursbeitrag € 180,- abzüglich Förderung Tut gut/Gemeinde:  
**Selbstkostenbeitrag je Teilnehmer € 50,-**

### Anmeldung Gemeindeamt:

humer@kirchberg-wagram.gv.at, 02279/2332-15  
Bitte bequeme Sportbekleidung, Matte oder Decke,  
Handtuch sowie ein Getränk mitbringen.

**GESUNDES  
KIRCHBERG  
AM WAGRAM**



GGR Franz Aigner, Arbeitskreisleiter