



Mag. Helga Vit
Dipl. Seniorengesundheitstrainerin, Nordic Walking
Instruktorin, Smovey Coach . Langjährige Erfahrung als
Bewegungs Coach für Seniorinnen und Senioren.
2115 Ernstbrunn, helga.vit@aktivundfit.at,
+43 660 763 10 92

Kurs „FIT und ENTSPANNT 50+“

Der Kurs **FIT und ENTSPANNT 50+** richtet sich an Menschen von 50+ - bis 90.

Beweglich zu bleiben, sowohl körperlich wie geistig, ist für uns alle ein lohnendes Ziel, speziell im fortgeschrittenen Lebensalter. Begleitet von Musik gibt's sanfte Gymnastik, aber auch Atem-, Kraft-, und Dehnübungen. Natürlich kommen dabei gute Stimmung und die Freude an Bewegung nicht zu kurz. Nach der Aktivität ist dann Zeit für Entspannung, da auch sie für das Wohlbefinden ganz wichtig ist.

Mein Tipp zum Einstieg: Melden Sie sich unter Tel 0660 763 10 bei Helga Vit an und kommen Sie in bequemer Kleidung und mit Matte und Trinkflasche zum Kurs. Sie können unverbindlich mitmachen und eine Stunde FIT und ENTSPANNT ausprobieren. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Frei nach dem Motto „**Man soll dem Körper etwas Gutes tun, damit die Seele Lust hat, drin zu wohnen**“ – lade ich Sie sehr herzlich zum Mitmachen ein.

Den Kurs **FIT und ENTSPANNT 50+ bis 90+** gibt es in **verschiedenen Orten im Weinviertel**. Auf Wunsch kann der Kurs auch als **Sesselgymnastik** durchgeführt werden.

Herbst/Winter 2023 in WOLKERSDORF

Kurs	FIT und ENTSPANNT 50+
Wo	Kultursaal Obersdorf Hauptstraße 56
wann	ab Dienstag, ab 19. Dezember 9:00 – 10:00 Uhr
Teilnahme gebühr	€ 12.- pro Einheit
bitte mitbringen	Matte und Wasserflasche
Anmeldung unbedingt erforderlich	bei Helga Vit, 0660 763 10 92

Herbst/Winter 2023 in KLEINEBERSDORF

Kurs	FIT und ENTSPANNT 50+
Wo	Feuerwehrhaus Kleinebersdorf
wann	ab Mittwoch ab 20. September 2023 16:00 – 17:00 Uhr
Teilnahme gebühr	10.- /pro Einheit-
bitte mitbringen	Matte und Wasserflasche
Anmeldung unbedingt erforderlich	bei Helga Vit, 0660 763 10 92

KURS Winter 2024 in HETZMANNSDORF

Kurs	FIT und ENTSPANNT 50+
Wo	im Dorflokal in Hetzmannsdorf
wann	jeden Mittwoch von 8:30 – 10:00 Uhr (90 Minuten) ab 8. Jänner 2024
Teilnahme gebühr	€ 14.- /Teilnahme
bitte mitbringen	Matte und Wasserflasche
Anmeldung unbedingt erforderlich	bei Helga Vit, 0660 763 10 92