

## KURS

# Aus Freude an der Bewegung

Gymnastik, Kraft- und Sensomotorik mit Peter Di Bora



© DragonImages - stock.adobe.com

ab Montag  
**7. Oktober**  
18.00 Uhr

**St. Michael**  
Mittelschule  
Turnsaal

Kursbeitrag: Euro 48,- (10 UE)

Anmeldung: Bildungswerkleiterin  
Ulrike Di Bora, Tel: 0676-86860104

Auf schonende Weise verbessern Sie Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Unabhängig von Ihrem Alter verleihen Sie dadurch Ihrem Körper mehr Leistungsfähigkeit, Balance und Beweglichkeit. Damit leisten Sie einen aktiven Beitrag zu Ihrer eigenen Gesundheit.

Der Kurs findet in zwei Gruppen statt.

**Gruppe 1: ab 18.00 Uhr, Gruppe 2: ab 19.00 Uhr**

Ulrike und Peter Di Bora Bildungswerkleitung  
Bgm. Ing. Manfred Sampl Vorsitzender