

# FIT IM ALLTAG

## Moderates Training im Sitzen und Stehen

**B**eschwingt wärmen wir auf und trainieren die Koordination. Durch gezielte Übungen werden die wichtigsten Muskelgruppen gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert. Abschließend genießen Sie unter Anleitung Momente der Entspannung.

### Infos:

Die Einheiten finden wöchentlich freitags (außer 28. Feber 2025) statt. Einstieg nach Platzverfügbarkeit jederzeit möglich (begrenzte Teilnehmer:innenzahl bzw. Mindestteilnehmer:innenzahl vorausgesetzt).

### Start:

**FR, 10. Jänner 2025**

9–10 Uhr

### Ort:

**LESESAAL, GEMEINDEAMT  
PÖRTSCHACH**

### Bewegung mit:

**Ines Moser**

*Diplom Gesundheitstrainerin für Bewegung  
und Wellness, Diplom Gesundheitstrainerin für  
personal Training*



**PÖRTSCHACH  
BLÜHT AUF**

**ANMELDUNG:** Verbindliche Anmeldung erbeten  
bei Ines Moser unter 0680 14 51 290

**MITZUBRINGEN:** bequeme Kleidung und Getränk

**HINWEIS:** Schnuppermöglichkeit in der 1. Stunde um € 6,-

**KOSTEN:** 10 Einheiten/Gesamtpreis € 60,-