

GESUNDHEITSGYMNASTIK

Frühjahr Semester 2026

G	Gleichgewicht und Gehirnleistung werden verbessert
E	Energie für die täglichen Aufgaben
S	Sauerstoff versorgt das Gewebe
U	Unterstützung für das Herz-Kreislauf-System
N	Natürlich Kraft tanken und Koordination trainieren
D	Diabetes, Fettstoffwechselstörungen werden positiv beeinflusst
H	Höhere Leistungsfähigkeit
E	Entspannung
I	Immunsystem wird verbessert
T	Turnen macht fit und schön!

-SGYMNASTIK

Wo? Florianihalle

Wann? Mittwoch von 18.30 bis 19.30 Uhr

25.02.2026 bis 29.04.2026 9 Einheiten 18 Euro

Auf euer Kommen freut sich:

Elke Gritsch

Sorge gut für deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.