

SelbA-Training



Es ist nie zu spät für das Training von Körper und Geist!

SelbA - selbständig & aktiv - ist ein abwechslungsreiches, ganzheitliches Trainingsprogramm für Menschen ab 60 Jahren, die aktiv etwas für ihre geistige und körperliche Gesundheit tun möchten.

Beginn:	Mittwoch, 25.9.2024
Dauer:	10 Einheiten / 1x wöchentlich
Termine:	2. & 9. & 16. & 23. Oktober 2024 weitere Termine werden noch bekannt gegeben
Zeit:	9:00 – 10:30 Uhr
Ort:	Pfarrheim Strengen
Referentin:	Barbara Spiß
Kosten:	€ 70/ für SoViSta Mitglieder € 35
Anmeldung:	Barbara Spiß 0660-311 19 00

Nur begrenzte Teilnehmerzahl möglich!

ICH FREUE MICH AUF DEIN KOMMEN!

Barbara