

**In unserer „Wir bewegen Burgenland-GEMEINSAM FIT“ -
Projektgemeinde Sigless starten wir mit Schwung in den Winter:**

FUNKTIONS-FIT

**zur Stabilisierung, Kräftigung und Gesunderhaltung
des Bewegungsapparates**



ab Donnerstag, 30. Nov. 2017
18.30 Uhr im Gemeindesaal

Kosten: EUR 60,- für 10 Einheiten

Das Gesundheitsprojekt wird von der Gemeinde Sigless gefördert und unterstützt.

- **kräftigt die Tiefenmuskulatur**
- **fördert das Gleichgewicht und die Sicherheit im Alltag**
- **erhält und verbessert die koordinative Fertigkeiten**
- **unterstützt das Herz-Kreislaufsystem**
- **stärkt den Stütz- & Bewegungsapparat und die Gelenke**
- **mit Trainer Alessa Mimra**



Information unter: Astrid Gruber, 0664/88268118 (ASKÖ Burgenland)