

## Vielfältiges Bewegungsangebot in Sigleß

Liebe Siglesseninnen, liebe Siglessen!

Das neue Jahr 2017 hat mit vielen guten Vorsätzen Einzug gehalten. Der klassische Vorsatz nach den Feiertagen ist natürlich mehr Bewegung und der Kampf gegen den Feiertagsspeck. Zumindest bei diesem Vorsatz bekommen Sie Unterstützung durch die vielfältigen Bewegungsangebote in Sigleß:

- Montag: **Wirbelsäulengymnastik**, Judith Hauser, Turnsaal, 19.00 bis 19.45 Uhr
- Dienstag: **Beckenbodengymnastik** (Rückbildungsgymnastik), Karin Düker, Kulturhaus, 18.00 bis 19.00 Uhr
- Line Dance**, Turnsaal, 19.00 bis 20.00 Uhr
- Mittwoch: **Aktiv sein – wohlfühlen** (rückenaktive Gymnastik), Kulturhaus, 09.00 bis 10.00 Uhr
- Aerobic**, ASKÖ Burgenland, Turnsaal, 18.00 bis 19.00 Uhr
- Atmen**, Gemeinderatssitzungssaal, jeden zweiten Mittwoch, 18.30 bis 20.30 Uhr
- Donnerstag: **Fitness 50plus**, Karin Düker, Kulturhaus, 09.00 bis 10.00 Uhr
- Eltern-Kind-Turnen** für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren, 16.30 bis 17.30 Uhr, Turnsaal, ASKÖ Burgenland
- Hopsi Hopper Turnen** für Kinder von 3 bis 6 Jahren, 17.30 bis 18.30 Uhr, Turnsaal, ASKÖ Burgenland
- Indian Balance**, Kulturhaus, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Außerdem wird das **Smoveytraining** im Frühjahr fortgesetzt, genaue Termine folgen.

Damit bei diesem vielfältigen Angebot der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt, gibt es am

**4. März 2017:** ein **Kabarett „Lachen ist gesund“** mit Wolfgang von Siegendorf, Turnsaal, 20.00 Uhr

und um den Überblick nicht zu verlieren bzw. der „Vergesslichkeit“ vorzubeugen starten wir neuerlich im

Frühjahr: mit dem **Gedächtnistraining**.

Wir laden Sie ein, von unseren zahlreichen Angeboten – Bewegung, Kabarett, Gedächtnistraining - tatkräftig Gebrauch zu machen und wünschen viel Erfolg, vor allem aber Spaß, Spaß, Spaß!

Für die Projektgruppe „Gesundes Dorf“



Ulrike Kitzinger