

Mach dich fit *mach mit!*

Aktive Bewegung

für Jung und Alt

am **Samstag, 04.05.2024 von 14:00 – 16:00 Uhr**

Treffpunkt: Sportmittelschule Schwanenstadt, Freizeitpark 4, 4690 Schwanenstadt

- 14:00 Uhr **Walken** mit Brigitte Vesely-Lang (bitte eigene Walkingstöcke mitbringen)
Kinderyoga mit Johanna Wittmann (Matten und Blöcke vorhanden)
- 14:30 Uhr **Gymnastik** mit Elfriede Wakolbinger
Laufen mit Johanna Wittmann
- 15:00 Uhr **Tanzen ab der Lebensmitte** (und jünger) mit Barbara Egger
Yoga mit Johanna Wittmann (Matten und Blöcke vorhanden)
- 15:30 Uhr **Walken für SeniorInnen** mit Maria Schachreiter
(bitte eigene Walkingstöcke mitbringen)
Tanzen mit Kindern mit Barbara Egger

Punkte sammeln und gewinnen!

Hol dir deinen Sammelpass vor Ort oder am Gemeindeamt und sammle bis zum Bewegungsfest am Stadtfest deine Bewegungspunkte. Unter allen Teilnehmern werden tolle Preise verlost.

Wir freuen uns auf dein Kommen und darauf, gemeinsam aktiv zu werden.

Also, „Mach dich fit - mach mit“

