

Wer rastet, der (die) rostet



Tisch-Leiterin	Ingrid Fürst
Wann?	Donnerstag, 29.8.2024, 9:30-11:30
Wo?	Naturparkzentrum Grottenhof
Was? Für Wen?	Nach einem arbeitsreichen Leben ist es verständlich, wenn die Entspannungsphasen länger ausgekostet werden. Um den Körper nicht zu vernachlässigen, ist es wichtig ein gutes Maß von Aktivität und Ruhe zu leben. Wie finde ich die Motivation , um mich körperlich zu stärken und welche Bewegungsarten sind sinn- und wirkungsvoll in der reifen Lebensphase? Ein theorie- und praxisorientierter Tisch! Bitte Sportschuhe tragen.

Es handelt sich um eine Gesprächsgruppe von Frauen in Pension aus der Südsteiermark. Auch neue Frauen sind herzlich willkommen.
Gruppengröße 4-8 Frauen in Pension.

Infos und Anmeldung:

Ingrid Fürst: +43 650 3420416

Renate Gruber (Projektleitung): +43 677 648 21 312

pensionistinnenforum@verein-freiraum.at