



**AuGeN auf**   
*Auf Gesunde Nachbarschaft -  
aktiv und freiwillig*

in Kooperation mit  
der Pfarre Herrnau

## **Xund und aktiv älter werden Sanftes Bewegungstraining für Seniorinnen und Senioren**

**mit Simone González-Rivero  
(Physiotherapeutin)**

Bis ins hohe Alter ist angepasste Bewegung möglich, erhöht die Mobilität und steigert das Wohlbefinden.

Einfache, für jede(n) geeignete Ausdauer-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen sorgen für den Erhalt Ihrer Beweglichkeit und der Muskulatur.

<b>20. April 2017</b>	<b>jeweils Donnerstag von 10:00 – 11:00 Uhr</b>
<b>27. April 2017</b>	
<b>04. Mai 2017</b>	
<b>11. Mai 2017</b>	
<b>18. Mai 2017</b>	
<b>01. Juni 2017</b>	
<b>08. Juni 2017</b>	

**im Pfarrsaal der Pfarre Herrnau,  
Erentrudisstraße 5, Salzburg**

**Keine Anmeldung erforderlich. Bequeme Kleidung.**