



## BEWEGUNGSKURSE Jänner 2023



### Fit durch den Winter!

Unter Anleitung unserer erfahrenen Bewegungslehrerin werden wir gemeinsam in der Gruppe Bewegungs-Übungen erlernen, verinnerlichen und Sie so befähigen, diese auch außerhalb der Kurszeiten in Ihren Alltag zu integrieren. So bleiben Sie fit und beweglich und können so Ihr Wohlbefinden steigern.

Nützen Sie diese Gelegenheit, denn Bewegung ist nicht nur „Balsam für die Seele“ und in der kalten Jahreszeit ein wichtiger zusätzlicher Baustein, um Ihr Immunsystem zu stärken.

### Zu folgenden Terminen sind noch Plätze verfügbar:

#### **Höchst, Jahnturnhalle (10 Kurseinheiten)**

ab Montag, 09.01.2023 **17:30-18:30 Uhr** oder **18:40 - 19:40 Uhr**  
mit Bewegungslehrerin Bettina Kremmel

#### **Bregenz, Kolpinghaus (10 Kurseinheiten)**

ab Dienstag, 10.01.2023 **18:30 - 19:30 Uhr**  
ab Donnerstag, 12.01.2023 **9:30 – 10:30 Uhr**  
mit Bewegungslehrerin Bettina Kremmel

#### **Dornbirn, Elki Fröschleweg (10 Kurseinheiten)**

ab Donnerstag, 12.01.2023 **18:00-19:00 Uhr**  
mit Bewegungslehrerin Bettina Kremmel

Wir bitten um Beachtung der aktuellen Teilnahmebedingungen:

- > Bitte eigene Matte/ Handtuch/ Trinkflasche mitbringen
- > Bezahlung bei Kursbeginn vor Ort in Bar (Kurskosten € 170 für 10 Einheiten)
- > Covid-19 Richtlinien: Derzeit gelten keine Maßnahmen, bitte beachten Sie die aktuellen Maßnahmen lt. Bundesministerium
- > Bei Quarantäne keine Rückvergütung möglich

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung per E-Mail oder telefonisch in der Praxis!

Herzlichst,  
Ihr Dr. Sven Seewald, MSc, MSc

Zentrum Seewald  
St.Anna-Str. 1  
6900 Bregenz  
Tel.:0043-5574-32022  
Fax:0043-5574-32022-15  
info@zentrumseewald.at  
<http://www.zentrumseewald.at>