

GEMEINDE NACHRICHTEN



ZELL AM PETTENFIRST



Amtliche Mitteilung · Zugestellt durch Post.at

Folge 02/2025

FITTE FÜSSE EIN LEBEN LANG

Praxisworkshop für Erwachsene



Freitag, 11. April
um **17:30 Uhr**
im **Turnsaal der VS**
Zell a. P.
mit Physiotherapeutin
Karin Görlich

Unsere Füße sind Meisterwerke der Natur und tragen uns durch das Leben. Im Workshop:

- gibt es Infos über den **Aufbau der Füße**
- machen wir **Fußübungen** für mehr Beweglichkeit, Kraft und einen guten Stand
- bekommen wir **Tipps** für den Alltag

ALLE Erwachsenen können mitmachen. Die meisten Übungen sind auch im Sitzen möglich. Matten und Sessel stehen zur Verfügung. Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Handtuch für die Übungen mitbringen.

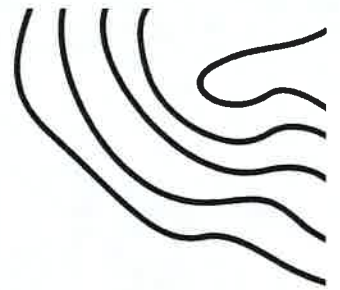
Beitrag: 5 Euro pro Person

Anmeldung erforderlich - bitte bis
06.04.2025 unter gesgemzell@gmail.com
oder Carina Helminger 0664 617 22 37



www.gesundes-oberoesterreich.at

Brainfit



BEWEGUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

15:00 - 17:00 UHR

9. MAI 2025

**TREFFPUNKT: ORTSZENTRUM
PARKPLATZ SCHULE**

Die Gesunde Gemeinde lädt Zellerinnen und Zeller aller Altersgruppen herzlich ein, gemeinsam mit einer Trainerin vom ASKÖ eine 2 km lange Strecke zu erwandern. Unterwegs erwarten uns spannende Denkaufgaben, die den Geist herausfordern und für Unterhaltung sorgen.

Warum teilnehmen?

- Gemeinschaft erleben, neue Leute treffen, die Gesellschaft anderer genießen
- Geist und Körper trainieren
- Spaß und Abwechslung

Kostenbeitrag: 5 € pro Person

Unsere vierbeinigen Freunde müssen leider zu Hause bleiben, da sie uns zu sehr ablenken würden.

Danke für euer Verständnis!

**(Ersatztermin bei Schlechtwetter:
Samstag 10. Mai 9-11 Uhr)**

Anmeldung bis 02.05.2025

gesgemzell@gmail.com

oder

Christine Endtmayer

0660/2501743



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12