

BEWEGUNGSKAFFEE

# Alltagsbewegung leicht gemacht



ab Donnerstag  
**2. Oktober**  
14.00 Uhr

Seeham  
Freiwillige Feuerwehr  
Vortragssaal

Auf dem Programm: Körper und Bewegung wahrnehmen, anpassen, Bewegungsspielräume erweitern, ein Mehr an Lebensqualität entdecken sowie Austausch bei Kaffee und Kuchen im Anschluss. Für Männer und Frauen gleichsam wertvoll.

**1 x im Monat, jeweils Freitag, ab 14.00 Uhr**

**Weitere Termine:** 7. November, 5. Dezember, 30. Jänner, 27. Februar, 27. März, 24. April, 29. Mai und 26. Juni  
Dauer pro Termin: ca. 2,5 Stunden

Kostenbeitrag pro Termin: € 10,-  
(bitte genau mitnehmen)  
Anmeldung und Infos:  
SHD Seeham, Tel: 0664-4744533

Sozialer Hilfsdienst Seeham in Zusammenarbeit mit  
Kinaesthetics-Trainerin Birgit Haas



Partnerin  
Kinaesthetics  
Österreich

seeham  
sozialer hilfsdienst



gemeindeentwicklung.at | 2025