



Bewegt & FIT durch das Jahr!

Starten Sie durch – mit unseren Gesundheitskursen zu mehr Energie und gönnen Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes! Im ASKÖ FIT Programm trainieren Sie mit qualifizierten Übungsleiter:innen und sind auch als Einsteiger:in willkommen! In Bregenz und Hörbranz dreht sich bei den Angeboten alles um gesunde Bewegung, Mobility und Kräftigung für Erwachsene und Senior:innen.

Ihre Angebote in Bregenz – im Tanzstudio „Develop Dance“ Mariahilfstraße 29

Mittwoch	08:30 bis 09:30 Uhr	Start: 19.02.2025	€98 / 14 EH	(Rücken-FIT trifft Yoga)
Mittwoch	09:30 bis 10:30 Uhr	Start: 19.02.2025	€98 / 14 EH	(Rücken-FIT trifft Yoga)

Ihr Angebot in Hörbranz – im großen Saal im Pfarrheim

Mittwoch	08:30 bis 09:30 Uhr	Start: 19.02.2025	€77 / 14 EH	(Rücken-FIT)
Mittwoch	09:30 bis 10:30 Uhr	Start: 19.02.2025	€77 / 14 EH	(Ganzkörper-Fit & Mobility)



Ein vielfältiges Bewegungsprogramm!

Von Kleinkinderturnen über Rücken-Fit bis hin zu Yoga und Mobility für Erwachsene oder Senior:innen – bei uns werden Sie fündig!

Einfache Anmeldung → mit nur wenigen Klicks

Überzeugen Sie sich selbst auf unserer Website www.wirbewegenvorarlberg.at.
Sichern Sie sich gleich Ihren Platz und bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!

Wir freuen uns auf Sie!