

Machen Sie mit bei...



„Fitness für Leib & Seele“

Die einfachen, wirkungsvollen Körperübungen – die „5 Esslinger“ – eignen sich besonders **für Menschen in der zweiten Lebenshälfte**, kräftigen Muskeln und Knochen und halten beweglich.

Anschließend begleitet uns ein spiritueller Impuls in den Tag.

Wann:

Di, 15.09./ 29.09./13.10./ 27.10./ 17.11./ 01.12./ 15.12.26

Neu!! von 10.00 Uhr bis 10.45 Uhr

Wo:

Kleiner Pfarrsaal St. Michael, Clemens-August- Straße 2,
81673 München

Mit wem:

Ilse Merkle, Übungsleiterin 5 Esslinger

Marion Mauer-Diesch, Pastoralreferentin und
Seniorenseelsorgerin

Kontakt: 0171 9956850

Die Teilnahme ist kostenlos



ERZDIOZESE MÜNCHEN
UND FREISING