



Machen Sie mit... bei “Fitness für Leib und Seele”

Wir beginnen den Morgen mit fünf einfachen, wirkungsvollen Körperübungen – den „5 Esslingern“. Sie 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 09.09./23.09./07.10./21.10./18.11./02.12./16.12.2025
jeweils von 9.45 Uhr bis 10.30 Uhr

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

Mit wem Ilse Merkle, Übungsleiterin 5 Esslinger und
Marion Mauer-Diesch, Pastoralreferentin und
Seniorenseelsorgerin

Kontakt 0171 9956850

Die Teilnahme ist kostenlos.



ERZDIOZESE MÜNCHEN
UND FREISING

