



Körperbewusste Gymnastik am Dienstag oder Donnerstag

Mit erfahrenen Turn- und Gymnastik Leiterinnen

Das Trainieren von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht hilft uns unseren Körper fit zu halten. Dadurch kann sich die Gehsicherheit verbessern, Arthrose Beschwerden werden gelindert und der Körper wird wieder geschmeidig.

**Komm doch zu einer Schnupperlektion,
mitmachen ist jederzeit möglich!**

Turnhalle Paul Klee-Schulhaus

Dienstag oder Donnerstag von 16.50 bis 17.35 Uhr

Kosten pro Lektion Fr. 10.--

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden

Auskunft und Anmeldung bei Hedy Glauser 031 921 61 18
oder hedy.glauser@forum60plus.ch