



## **FitGym Walkringen Männer**

### **Bewegung – Gesundheit - Wohlbefinden**

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden – es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden. FitGym (Turnen) ist das traditionsreichste Sportangebot der Pro Senectute. Um auch in Zukunft selbständig und unabhängig zu sein, ist regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegungsformen zu Musik und die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und ermöglichen soziale Kontakte.

- Wochentag:            Donnerstag  
Zeit:                    15.25 – 16.25 Uhr  
Kursort:                Turnhalle Walkringen  
Leitung:                Isabelle Adam, Tel. 034 461 30 92  
Mitnehmen:            Bequeme Turnkleidung, Turnschuhe  
Kosten:                CHF 70.- 10er Abo (übertragbar)  
                              CHF 170.- Jahresabonnement (persönlich)  
Versicherung:        Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)  
                              im Kurs- und Veranstaltungsprogramm oder auf unserer Website.

**Melden Sie sich bei der Gruppenleitung für eine Gratis-Schnupperlektion.**

Mehr Informationen unter Telefon **033 226 70 70** oder **[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)**

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

