



FitGym Walkringen Frauen **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: Montag
Zeit: 14.00 – 15.00 Uhr
Kursort: Saal Schulhaus Walkringen
Leitung: Ruth Häni, Tel. 031 711 15 45
Verena Niffenegger, Tel. 079 654 72 54
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**

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

