



## **Gemeinde Himmelried Gemeinderat**

Ressorts Gesundheit, Soziale Sicherheit, Altersfragen, Asylwesen

### **Fit im Alter!**

**Jeweils dienstags von 9.45 - 10.45 Uhr in der Turnhalle**



### **Liebe Seniorinnen und Senioren**

Seit dem Jahr 2017 leite ich das Seniorinnen- und Senioren-Turnen, das ich von Hans Holzer übernommen habe. Bei uns gibt es viel für das Wohlbefinden, die Freude am Bewegen, am Tanzen, am Gedächtnistraining und am lustigen Zusammensein. Die Liste lässt sich beliebig weiterführen. Ihr könnt die Bewegungen, die euch möglich sind im Stehen, Sitzen oder im Liegen ausführen, so haben wir gleichzeitig verschiedene Stufen und Alter zusammen. Gebt euch einen «Schupf» und kommt doch einfach mal vorbei. Auf Wunsch werdet Ihr auch abgeholt. Bei uns tut Ihr etwas für die Gesundheit, Geselligkeiten und den Humor. Ihr werdet keine Verpflichtungen haben!

Beginn der Turnstunden: Dienstag, 9.45 - 10.45 Uhr in der Turnhalle (ausser während den Ferien da finden keine Stunden statt)

Kosten pro Stunde: CHF 5.--.

Weitere Informationen erhaltet Ihr gerne über mich:

**Claire Stadler, Natel-Nr.: 076 530 17 66**

**Ein paar Impressionen unserer Fit im Alter Aktivitäten:**

