



Fitness für Senioren in Isisberg

Erhaltung und Förderung von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht mit abwechslungsreichen Lektionen für Frauen und Männer im Seniorenalter. Wir beginnen mit Aufwärmen, machen Übungen zur Sturzprophylaxe und schulen unsere Koordination mit spielerischen Elementen und runden die Lektion mit Kräftigung und Dehnung der Muskulatur ab.

Wer? Frauen und Männer im Seniorenalter

Gruppengrösse? Ca. 12 – 15 Erwachsene

Wann? Frühling bis Herbst: Freitag, 18.00 – 19.00 Uhr
Winter: Freitag, 17.00 – 18.00 Uhr

Wo? Turnhalle Isisberg Steindlerstrasse 9 8905 Isisberg

Kosten? 10 - er Abonnement Fr. 60.—

20 - er Abonnement Fr. 100.—

Eine Probestunde ist kostenlos. Einstieg jederzeit möglich.

Versicherung? Ist Sache der TeilnehmerInnen

Leitung? Sandra Delachaux

Anmeldung? Sandra Delachaux Tel. 079 761 98 13 s.delachaux@bluewin.ch

