

## Senioren/innen-Turnen

**„Mach mit – Bleib fit“ !!!!**

Hast Du Freude in der Gruppe Ausdauer, Kraft, Bewegung, Spass und Spiel zu trainieren?

**Donnerstag 19:20 – 20:20 Uhr**  
**Rüedismatt Krauchthal**

- Geboten wird ein abwechslungsreiches Programm für Seniorinnen und Senioren
- ab 55 Jahren
- Trainieren nach den eigenen Möglichkeiten und der jeweiligen Tagesform
- Keine Vorkenntnisse nötig
- Für Frauen und Männer geeignet

Komm einfach vorbei und absolviere eine Schnupperlektion.

Bei Fragen und Informationen zögere nicht uns zu kontaktieren:

Ursula Spycher  
Leiterin Senioren –Turnen  
Tel. 079 461 25 00

