

Jeweils am Mittwoch

8.30 - 9.30 Uhr und

9.40 - 10.40 Uhr

GYMFIT

Für Seniorinnen und Senioren



Gesund und beweglich bleiben und in einer Gruppe unter fachkundiger Leitung turnen.

GYMFIT

Für Seniorinnen und Senioren

Gesund und beweglich bleiben und in einer Gruppe unter fachkundiger Leitung turnen.

8. 30 Uhr für Frauen - turnen auf der Matte

9.40 Uhr für Frauen/Männer - stehend und auf dem Stuhl sitzend

Gratis Probetraining. Kurskosten Fr. 10.00 pro Mal.

Der Kurs pausiert in der Regel in den Schulferien.

Kursleitung: Sandra Cangini, Wellnesstrainerin und Aquafit-Instruktorin

**Information und Anmeldung im Baumgärtlihof,
Telefon 044 725 95 55**