



# Gymnastik und Bewegung



für Seniorinnen und Senioren

jeden Dienstag

8.00 Uhr und 9.05 Uhr (Kurs auf der Matte)

14.00 Uhr (Kurs auf dem Stuhl)

Reformiertes Kirchgemeindehaus Horgen



# Gymnastik und Bewegung

Bewegung ist für Seniorinnen und Senioren besonders wichtig um körperlich und geistig fit zu bleiben – und in einer Gruppe macht es erst noch richtig Spass. Im Kirchgemeindehaus finden regelmässige Gymnastik-Lektionen statt. Diese sind für alle geeignet – unabhängig von Alter und Trainingsstand. Nachmittags mit Übungen auf dem Stuhl, vormittags auch liegend auf dem Boden.

Der Eintritt ist jederzeit möglich. Wie regelmässig oder wie intensiv Sie die Lektionen besuchen entscheiden Sie.

## Lektionen jeden Dienstag

08.00-09.00 Uhr

09.05-10.05 Uhr

14.00-15.00 Uhr

## Anmeldung

Heidi Hufschmid

079 635 02 31, [hufschmid.heidi@bluewin.ch](mailto:hufschmid.heidi@bluewin.ch)

## Information

Andreas Fehlmann, Sozialdiakon

044 727 47 61, [sozialdiakonie@refhorgen.ch](mailto:sozialdiakonie@refhorgen.ch)

**Gleichgewicht Rhythmus Prävention Bewegen Kraft  
Stabilität Freude Musik Gemeinschaft Miteinander**