

Bewegen Sie sich gerne? Betrieben Sie viel Sport?
Oder haben Sie mit Bewegung und Sport nichts am Hut?

So oder so:
Sie sind herzlich eingeladen zu einer Schnupperlektion im alten Schulhaus Oberwil für eine Lektion

Fit/Gym-leicht

Bewegung mit Spass

Fit/Gym ist vielseitig:

- Beweglichkeitselemente erhalten den Körper geschmeidig
- Kräftigende Übungen verbessern die Haltefunktion der Muskeln
 - Osteoporose-Vorbeugung durch Bewegung
- Herz-Kreislauf-Elemente mit Musik verbessern die Ausdauer
 - Koordinative Elemente trainieren Reaktion und Balance
 - Kleine Spiele bringen viel Spass und bauen Stress ab

→ Dank Seniorensport gesünder Älter werden!

NB: Wir turnen nicht auf dem Boden, sondern auf dem Stuhl



- Wann:** Donnerstagmorgen, von 8:45 – 9:45 Uhr
- Der nachfolgende Kaffeehöck ist freiwillig.
- Wer:** Frauen und Männer über 60 Jahre sind herzlich willkommen!
- Wo:** Im alten Schulhaus in Oberwil
- Auskunft und Leitung:** Nelly Eigenmann, Tel. 044 836 69 22

Unsere kleine Gruppe freut sich auf Sie!

Dieses Turnen wird vom Frauenverein Oberwil-Birchwil angeboten und unterstützt.