

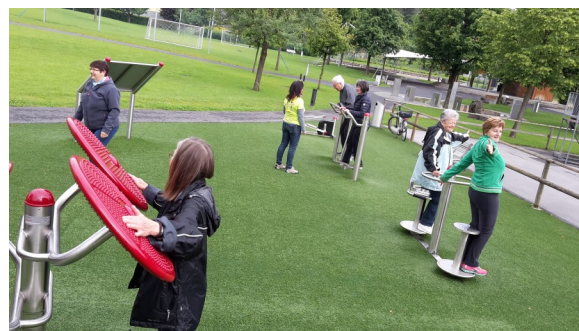
Seniorenkoordination Mauren



Einladung zum Kurs für Senioren

Gemeinsam fit und fröhlich in den Herbst

Die Geräte des Bewegungsparks dienen der Stärkung des Kreislaufs, der Beweglichkeit, der Koordination und der Lockerung von Muskeln. Besonders Senioren profitieren von den regelmäßigen Übungen. Das Programm kann problemlos von Ungeübten bewältigt werden. Keine Kenntnisse notwendig.



Für alle Senioren, die in der Gruppe für sich etwas Gutes tun möchten.

Anschliessend besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Ausklang im benachbarten Café Mündle.

Termine: Dienstag, 20. und 28. August, 3., 10., 17., und 29. September, Beginn jeweils um 9.15 Uhr.

Ort: Treffpunkt Bewegungspark Mauren, Freizeitanlage Weiherring (bei Ausfall wegen Schlechtwetter werden die Kurstage nachgeholt)

Kosten: CHF 30.- pro Person (6er Block). Die Verpflegung im Café Mündle ist selbst zu bezahlen.

Mitzubringen: Bequeme, dem Wetter angepasste Bekleidung sowie Trinkflasche und Handtuch

Übungsleiterin: Alexandra Hasler, Fitnesstrainerin

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Die Teilnehmer nehmen auf eigene Gefahr an der Veranstaltung teil.

Information und Anmeldung bis spätestens Dienstag, 13. August 2019 bei Andrea Maurer, Seniorenkoordination, Gemeinde Mauren, Tel. 377 10 35, andrea.maurer@mauren.li