



→ 60plus

Turnen

Für Seniorinnen und Senioren

Jeweils mittwochs von

09.30 Uhr bis 10.30 Uhr

01./22.04. im Wöschhuus 1. Stock

06./20.05. im Wöschhuus 1. Stock

03./17.06. im Wöschhuus 1. Stock

01.07. im Wöschhuus 1. Stock

Es erwartet Sie ein ganzheitliches Training Ihres Körpers. Wir fördern die Mobilität, Beweglichkeit, Kraft, Sicherheit, Sinneswahrnehmung, Koordination, Kognition sowie Reaktion und das Gleichgewicht mit Gymnastik, Spielen und Bewegung mit und ohne Musik.

Kosten: Fr. 5.00 pro Stunde

Leitung und Anmeldung: Doris Zurbriggen,
031 971 56 88, dorli.schmid@bluewin.ch

Info: Inés Cánepa, Sozialdiakonie, 031 978 31 44,
ines.canepa@kg-koeniz.ch
