

GBL bewegt - Aktiv im Alter



Bewegungslektionen für Senioren, die Freude an der Bewegung haben und weiterhin aktiv im Alltagsleben stehen möchten.

Die Übungen werden gezielt für den ganzen Körper durchgeführt, um dabei die Kraft und Beweglichkeit zu fördern. Die einfachen Bewegungsabläufe werden dabei spielerisch erlernt.

Nebst dem körperlichen Training mittels eigener Körperkraft oder geeigneten Hilfsmitteln (Ringen, Hanteln, Therabändern etc.), soll auch die geistige Fitness durch Gedächtnistraining gefördert werden.

Das gesellige Zusammensein steht nebst dem Ziel, die körperliche Selbstständigkeit zu stärken, bei den Lektionen im Vordergrund.

Lust mit dabei zu sein? Ich freue mich sehr, Sie kennen zu lernen!

Zeit	Mittwoch, 10:15 bis 11:15 (12:45) (Während Feiertagen und Ferienabwesenheit fällt das Turnen aus)
Adresse	In der Wässeri 13, Gemeinschaftsraum GBL
Anmeldung	079 506 44 16
Kosten	CHF 5.- für GBL-Mieter, ansonsten CHF 8.-
Kleidung	Bequeme Alltagskleidung



Wer will, bleibt nach dem Turnen noch kurz zu einem Schwatz und zu Kaffee, Kuchen oder einem kleinen Snack – je nach Lust und Laune ☺.

Bettina Ringger

Erwachsenen - Sportgruppenleiterin
(esa zertifiziert)