



FitGym Münsingen

Bewegung – Gesundheit – Wohlbefinden

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden – es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden. FitGym (Turnen) ist das traditionsreichste Sportangebot der Pro Senectute. Um auch in Zukunft selbständig und unabhängig zu sein, ist regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegungsformen zu Musik und die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und ermöglichen soziale Kontakte.

Wochentag:	Freitag
Zeit:	13.30 – 14.30 Uhr
Kursort:	Turnhalle Süd Schlossmatt Münsingen
Leitung:	Manuela Kunz, Tel. 079 735 79 59 Verena Niffenegger, Tel. 079 654 72 54
Mitnehmen:	Bequeme Turnkleidung, Turnschuhe
Kosten:	CHF 70.- 10er Abo (übertragbar) CHF 170.- Jahresabonnement (persönlich)
Versicherung:	Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) im Kurs- und Veranstaltungsprogramm oder auf unserer Website.

Melden Sie sich bei der Gruppenleitung für eine Gratis-Schnupperlektion.

Mehr Informationen unter Telefon **033 226 70 70** oder www.be.prosenectute.ch

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

