

# ACHTUNG! Kursstart 16.10.2017 „Fit u zwäg“

KURS à 10 Lektionen

## FITNESS FÜR WOHLBEFINDEN IM ALTER

|                   |   |
|-------------------|---|
| Wann              | jeweils Montag                                      |
| Beginn            | 16. Oktober 2017                                    |
| Ende              | 26. März 2018                                       |
| Zeit              | 16.30 – 17.30 Uhr                                   |
| Ort               | Forum GYM   |
| Kursleitung       | Brigitte  |
| <b>Kurskosten</b> | CHF 130.00 (10er Abo)<br>alle Forum Gym-Abos gültig |
| <b>Anmeldung</b>  | erforderlich  |

*Sanfte Bewegungs- und Kraftübungen zu abwechslungsreicher Musik. Dehnen und Strecken, im Sitzen und im Stehen. Spaß an der Bewegung steht bei uns auf jeden Fall im Vordergrund und unsere Lachmuskeln kommen nicht zu kurz. Anschließend ist Zeit zum gemütlichen Durstlöschen.*

