

BEWEGUNGSÜBUNGEN IM FREIEN

Einfach, täglich, gemeinsam – gegen Unbeweglichkeit



Kein Turnen – Sanfte Übungen, die Gelenke und Muskeln lockern – bewährt aus Reha und Physiotherapie. Rund 30 Minuten, mit eigenem Wanderstock, bei schönem Wetter draussen.



WANN

Montag, 19. & 26. Oktober 2026
ab 08:30 Uhr ca. 30 Min.



WO

Platz zwischen Öki und Kirche



FÜR WEN

alle ab 60 Jahre



Kein Leistungsdruck

Die Übungen sind für alle machbar – ganz ohne Vorwissen. Jean oder eine Stellvertretung leitet die Gruppe. Wer mag, kann die Übungen danach auch täglich zuhause machen

INFOS & ANMELDUNG



Jean de Clercq
079 629 67 21



Mehr Details online:

Ausrüstung, Ablauf
und häufigen Fragen ->
QR-Code scannen oder
Kontakt aufnehmen.