BEWEGUNGSÜBUNGEN IM FREIEN

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 jeden Montag · 08:30 Uhr

WO Platz zwischen Öki und Kirche, bei schlechter Witterung im Öki

FÜR WEN alle ab 60 Jahre

Kein Leistungsdruck

Die Übungen sind für alle machbar – ganz ohne Vorwissen. Jean leitet die Gruppe. Man darf spontan kommen.

KONTAKT

Jean De Clercq
079 629 67 21

Mehr Details online:

QR-Code scannen oder Kontakt aufnehmen.