



FitGym Thörigen

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 selbstständig und unabhängig zu sein, ist regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegungsformen, -auch auf dem Stuhl- zu Musik und die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und ermöglichen soziale Kontakte.

Wochentag:	ab Mittwoch, 7. Januar 2026
Zeit:	14.00 – 15.00 Uhr
Kursort:	Mehrzweckhalle Thörigen
Leitung:	Ellen Peitz, Tel. 079 344 74 93
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 Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

