



Weitere Infos und Anmeldung

## FitGym - Cham

«Bewegung, Spiel und Spass» lautet das Motto unserer Gymnastikgruppen. Hier können Sie Ihre Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessern.

Unter der Leitung von ausgebildeten Erwachsenensport-Leiterinnen regen Sie Ihren Kreislauf an, halten die Gelenke beweglich und kräftigen die Muskulatur. Eine Turnstunde dauert jeweils 60 Minuten. Sie sind herzlich willkommen zu einer kostenlosen Schnupperlektion!

<b>Angebot:</b>	261-5100-07
<b>Termine:</b>	06.01.2026 - 30.06.2026 21 x Di 15:30 - 16:30
<b>Ausfalltage:</b>	03.02.2026, 10.02.2026, 17.02.2026, 14.04.2026, 21.04.2026
<b>Leitung:</b>	Yvonne Livingston, Marlene Richa
<b>Ort:</b>	Dreifachturnhalle Röhrliberg, Rigistrasse 29, 6330 Cham
<b>Kosten:</b>	CHF 125.00



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



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.