PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

# FitGym - Cham

«Bewegung, Spiel und Spass» lautet das Motto unserer Gymnastikgruppen. Sie trainieren Ihr Gleichgewicht, Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft, damit Sie bis ins hohe Alter fit und beweglich bleiben.
Unter der Leitung von ausgebildeten esa-Sportleiterinnen aktivieren Sie dabei Ihren Kreislauf, halten die Gelenke geschmeidig und stärken die Muskulatur.Eine Turnstunde dauert jeweils 60 Minuten. Sie sind herzlich zu einer kostenlosen Schnupperlektion eingeladen!

| | |
|---|---|
| **Angebot:** | 262-5100-06 |
| **Termine:** | 18.08.2026 - 01.12.2026<br>14 x Di 08:45 - 09:45 |
| **Ausfalltage:** | 06.10.2026, 13.10.2026 |
| **Leitung:** | Susana Frick, Birgit Knapp |
| **Ort:** | Dreifachturnhalle Röhrliberg, Rigistrasse 29, 6330 Cham |
| **Kosten:** | CHF 75.00 |

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.

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52 – 6300 Zug – Telefon 041 511 15 30
info@zg.prosenectute.ch – zg.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH26 0078 7007 7105 7260 1