



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: 262-5100-07

Termine: 18.08.2026 - 01.12.2026
14 x Di 15:30 - 16:30

Ausfalltage: 06.10.2026, 13.10.2026

Leitung: Yvonne Livingston, Marlene Richa

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.