



Bewegte Gemeinde

«Zäme spörtle»

Wollen Sie regelmässig in einer Gruppe trainieren, brauchen Sie Motivation und Antrieb? Das Programm «Zäme dusse spörtle», lanciert von der Fachstelle für Altersfragen Muri bei Bern, geht ins Wintertraining.

zeit Dienstag, 18–19 Uhr

Treffpunkt Fitnessraum im Alterszentrum Alenia,
Bahnhofstrasse 43, Gümligen

Trainingsinhalte Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft und Koordination,
Spass und Bewegung stehen im Vordergrund

Kosten 10er Abo für CHF 100.–

Für weitere Informationen und für die Anmeldung kontaktieren Sie Trainer Roger Soller: roger@sports-activities.ch, 079 555 37 80, www.sports-activities.ch