



Bewegte Gemeinde

## «Zäme dusse spörtle»

Wollen Sie regelmässig draussen in einer kleinen Gruppe trainieren? Brauchen Sie Motivation und Antrieb? Besuchen Sie das von der Fachstelle für Altersfragen lancierte Outdoor-Training «Zäme dusse spörtle».

**Treffpunkt** Sportplatz Füllerich bei den Outdoor-Fitnessgeräten  
Dienstag, 18.00–19.00 Uhr

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

**Schlechtwetter** Treffpunkt Fitnessraum im Alterszentrum Alenia,  
Bahnhofstrasse 43, Gümligen

**Kosten** 10er Abo für CHF 100.–

Für weitere Informationen und für die Anmeldung kontaktieren Sie Trainer Roger Soller: [roger@sports-activities.ch](mailto:roger@sports-activities.ch), 079 555 37 80, [www.sports-activities.ch](http://www.sports-activities.ch)