

Turnen 70+ **Fit und mobil auch im Alter**

Zu Musik trainieren wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Mit Gedächtnisübungen in Verbindung mit Bewegung trainieren wir auch die geistige Fitness. Und auch Spiel und Spass kommen nicht zu kurz!

Ort:

Turnhalle, resp. Singsaal Schulhaus Wüeri, Nänikon
Kosten: Fr. 7.-- pro Lektion
Eintritt jederzeit möglich.

Zeiten:

Frauen 70 +	Dienstag, 10.15 – 11.05
Turnen leicht, Singsaal	Dienstag, 14.15 – 15.05
Männer 70+	Donnerstag, 08.30 – 09.20
Gemischte Gruppe 70+	Donnerstag, 09.25 – 10.15
Turnen im Wald:	Donnerstag, 14.15 – 15.10

Leitung:

Heidi Nüesch,
Dipl. Turn- und Sportlehrerin, Seniorensport-Expertin

Tel. 044 940 24 42 heidi@nuesch.info