

60+ Gymnastik

...für jede Frau und jeden Mann „Ü 60“



Geführt wird die Gymnastik von
Barbara Ringgenberg aus Leissigen.

Das Angebot dient der Kräftigung Ihrer Muskeln
und der ganzheitliche Mobilisation.
Ausserdem gibt es auch Sport fürs Köpfchen mit Gehirnjoggingspielen.

Die Gymnastik kann auch sitzend ausgeführt werden.

Das Turnen findet in der Turnhalle Bettenried statt,
**an folgenden Mittwochnachmittagen,
jeweils von 14.00 – 15.00 Uhr:**

20. Aug. 2025

07./28. Jan. 2026

03./17./24. Sept. 2025

04./18./25. Febr. 2026

01./29. Okt. 2025

04./18./25. März 2026

12./26. Nov. 2025

08./15./29. April 2026

03./17. Dez. 2025

13./27. Mai 2026

10./24. Juni 2026

Es wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 5.00 pro Mal einkassiert.

An- oder Abmeldung bitte bis Dienstagabend
bei Barbara Ringgenberg: 079 435 26 23.

Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich ebenfalls bei
Barbara Ringgenberg unter 079 435 26 23 oder barbara@vitalmove.ch.