



Seniorenturnen

Ziele:

Beweglichkeit – Ausdauer – Kraft
Erhält oder verbessert die Kondition

Zielgruppen:

Alle Seniorinnen und Senioren

Aktivitäten im Detail:

Wöchentliche Lektionen, gestaltet von einem erfahrenen
Leiterteam:

- Erhaltung der Beweglichkeit der Gelenke
- Anregung von Atem und Kreislauf
- Kräftigung der Muskulatur
- Gleichgewichtstraining

Mittwoch im gelben Saal des Begegnungshauses
Gruppe Fit 9.00 Uhr, Gruppe Gemächlich 10.00 Uhr
(nicht während den Schulferien)

Kosten pro Lektion Fr. 5.-, eigene Versicherung

Kontakt:

Seniorenportleiterin

Heidi Graf, Wickenweg 46, 8048 Zürich

Telefon: 044 431 59 15

heidi.graf2@bluewin.ch