



Liebe Seniorinnen, liebe Senioren von Rünenberg, Kilchberg und Zeglingen

Ich möchte gerne ein Turnen für ältere Seniorinnen und Senioren ins Leben rufen. Wir kräftigen die Arm- und Beinmuskulatur, trainieren das Gleichgewicht im Stehen oder im Sitzen und stärken unser Gedächtnis. Der Stuhl gibt uns zusätzlich Sicherheit, dass wir uns abstützen oder hinsetzen können, wenn die Kraft ein wenig nachlässt während dem Turnen. Natürlich darf der Spass nicht zu kurz kommen.

Wir treffen uns jeweils am Donnerstag im **Gemeindesaal in Zeglingen** von **9.15 Uhr bis 10.15 Uhr**. Es besteht die Möglichkeit mit dem Postauto von Rünenberg nach Zeglingen zu fahren.

Start der Gymnastikgruppe mit Stuhl: Donnerstag, 27. April 2017

Kosten: Fr. 5.—

Mitnehmen: Bequeme Kleider, Turnschuhe und Freude am Bewegen

Seit einem Jahr bin ich Leiterin der pro Senectute beider Basel und trainiere in Liestal, Sissach und Itingen eine Gymnastikgruppe.

Es würde mich sehr freuen, wenn diese Gruppe zustande käme. Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Anita Imhof
Hofackerweg 10
4496 Kilchberg
Telefon 061 981 53 22

