

# FIT und ZWÄG 2024

## Gesundheitsgymnastik / Pilates-Kurse 60+

### Einladung

Der Seniorenverein Wohlen bietet auch im Jahr 2024 für alle Seniorinnen und Senioren unserer Gemeinde einen Kurs für **Gesundheitsgymnastik / Pilates 60+ an**.

Wir stärken den ganzen Körper, insbesondere die Körpermitte und beugen damit Rückenschmerzen vor.

Wir trainieren unsere Beweglichkeit, damit wir bis ins hohe Alter unser Leben selbständig bewältigen können.

Wir üben eine bewusste Atmung, was zu besserem Körperbewusstsein und zu besserer Konzentration führt.



Die Kurse 1-4 finden jeweils am **Mittwoch von 14.30 - 15.30 Uhr in der Oberstufenturnhalle im Dorf Hinterkappelen** statt.

Unsere Leiterin, **Sabina Geissbühler-Strupler**, eidgenössisch diplomierte Turn-/Sportlehrerin mit grosser Erfahrung in der Seniorenturnleitung bereitet es grosse Freude, die aufgestellten Frauen und Männer aus der Gemeinde Wohlen zu bewegen.

**Kurs 1** 24. Januar – 27. März ohne 21. Februar, CHF 45.- (9 x 5 CHF)

**Kurs 2** 24. April – 26. Juni, CHF 50.- (10 x 5 CHF)

**Kurs 3** 14. August – 18. September, CHF 30.- (6 x 5 CHF)

**Kurs 4** 23. Oktober – 11. Dezember, CHF 40.- (8 x 5 CHF)

Die Kurse 1-4 können einzeln gebucht werden. Das Kursgeld ist jeweils bei Kursbeginn zu begleichen.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme und bitten alle Kursteilnehmer/innen um Anmeldung bis **eine Woche** vor Kursbeginn an den Organisator, Martin Brawand: [tinubrawand@gmail.com](mailto:tinubrawand@gmail.com) oder 079 913 76 11

