

Kurs 12



Ort

Stiftung Schürmatt
Mehrweckraum
Schürmattstrasse 589
5732 Zetzwil



Leitung

Jacqueline Rüede
079 359 81 73

Kosten

Fr. 80.-

Anmelde-Schluss

11. Oktober 2022

Gemütlich fit mit Musik

Sie bewegen Ihren Körper und machen einfache Übungen.

Dazu können Sie auf einem Stuhl sitzen.

Sie hören bekannte Lieder von früher.

Wenn Sie wollen, dürfen Sie tanzen.

So fühlen Sie sich im Alltag entspannt und beweglich.

Mitbringen

Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung,
Imbiss, Getränk

Daten und Zeiten

■ **Dienstag** 14.00 bis 16.00 Uhr

Oktober **25.**

November **01. / 08. / 15.**