

Senioren-Fitnesskurs in der SUNNMATT



Bewegung macht im Alltag leistungsfähiger. Ziel des Trainings ist, mit Hilfe von altersgerechten medizinischen Geräten Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu fördern.

Kurs: jeden Montag, 11.00 Uhr, Dauer 50 Minuten
Beginn: jederzeit möglich
Kursort: Fitnessraum Alters- und Pflegeheim Sunnmatt, Männedorf
Kursleitung: Frau Christa Schroff (www.fitnessinkuesnacht.ch)
Kosten: CHF 180.00 für 8 Lektionen
Anmeldung: Frau Anne Bärtels
Privates Seniorenzentrum SUNNMATT, Männedorf
Telefon: 044 922 18 18, Mail: anne.baertels@psz-sunnmatt.ch