

Kurs Angebot in der "Alten Post"

Oberwilerstrasse 3, 4123 Allschwil

Nach dem Motto: Ich fühl mich fit mit

Gymnastik – Spiel – Spass

das perfekte Anti-Rost-Training

Astrid Storz

Erwachsenensportleiterin

jeden Mittwoch 09.00 Uhr

Abo für 10 Lektionen à 50 Min. Fr. 50.--

Bei flotter Musik stimmen wir uns ein auf eine ausdauernde und gut aufgebaute Gymnastik-Stunde. Schonend bewegen wir sämtliche Gelenke, dehnen den Körper und spüren, wieder beweglicher zu werden. Gezielte Übungen erleichtern die körperlichen Tätigkeiten im Alltag. Spass und Spiel gehören zu einer lockeren Gymnastikstunde dazu.

Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmer

**Auskunft: Tel. 061 481 65 04
oder Sie kommen einfach vorbei**