Gemeinnützige Baugenossenschaft Limmattal

SENIORENFITNESS · STUHL-YOGA

LEICHTER · STÄRKER · GLÜCKLICHER

FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT UND WOHLBEFINDEN

DIE PRAXIS · EINFACHE ATEMÜBUNGEN, SANFTE BEWEGUNGEN, LEICHTE DEHNUNGEN UND MUSKELSTÄRKUNGEN IN EINER GEMÜTLICHEN, SITZENDEN PRAXIS, VERSPANNUNGEN ZU LÖSEN UND DAS ALLGEMEINE WOHLBEFINDEN WOHLIG ZU STEIGERN.

ORT: IM GEMEINSCHAFTSRAUM *SACKZELG*

ZEIT: JEDEN MITTWOCH, 10:00 – 11:00 UHR

START: AB 04. FEBRUAR 2026

ANMELDUNG & INFOS: HEIKE REINSHAUS

TEL: 078 323 63 61

E-MAIL: REINSHAUS.HEIKE@GMAIL.COM

Genossenschaftsleben der GBL
gbl.ch/leben.php