



# Fitgymnastik

Ab **Dienstag, 22. Oktober 2024** starten wir mit **Fitgymnastik in Triesen.**

Mit unserer „Fitgymnastik ab 50“ bieten wir

- gezieltes Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining
- Stretching
- Entspannung
- Spass in der Gruppe

**Tag: jeden Dienstag** (ausser in den Schulferien)

**Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr**

**Ort: Gemeindeschule Triesen (alte Turnhalle)**

Sie haben Interesse? Ein Einstieg ist nach Voranmeldung jederzeit möglich. Gerne geben wir Auskunft. Eine „Schnupperlektion“ ist kostenlos.

**Telefon: +423 230 48 00, E-Mail: [fitness@seniorenbund.li](mailto:fitness@seniorenbund.li)**

Regelmässige Gymnastik wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus. Wir von fitness 50 + betrachten regelmässige Bewegung als biologische Altersvorsorge. Wie beim Ersparen des Alterskapitals müssen wir auch in der Gesundheitsvorsorge früh beginnen, um im Alter einen Nutzen ziehen zu können.