



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Schnuppern  
möglich

# Fitness und Gymnastik für Frauen und Männer ab 60 Jahren

Kurs	Fit/Gym leicht <b>Donnerstag, 10-11 Uhr</b> Beschwingtes Bewegungsangebot ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness (auch mit Bewegungseinschränkungen)
Abo	ab CHF 9.00 pro Lektion
Ort	Gymnastikhalle, Hallenbad Friedhofstrasse 23, 8636 Wald
Leitung	Renate Gloor, Erwachsenensportleiterin



Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, 058 451 51 85, [sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbstständigkeit & Autonomie von älteren Menschen fördert

**Kanton Zürich**  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)