

# 60+ Gymnastik



Geführt wird die Gymnastik von  
Barbara Ringgenberg aus Leissigen

Das Angebot ist gut für die Kräftigung Ihrer Muskeln,  
die Mobilisation und mit Gehirnjoggingspielen. Die Gymnastik  
kann auch sitzend ausgeführt werden.

Das Turnen findet in der Turnhalle Bettenried statt, an  
folgenden Mittwochnachmittagen:

<b>16. / 30. Aug. 2023</b>	<b>3. / 10. / 24. / 31. Jan. 2024</b>
<b>13. / 27. Sept. 2023</b>	<b>14. / 21. / 28. Febr. 2024</b>
<b>4. / 11. / 18. Okt. 2023</b>	<b>13. / 20. / 27. März 2024</b>
<b>1. / 08. / 29. Nov. 2023</b>	<b>10. / 17. / 24. April 2024</b>
<b>6. / 20. Dez. 2023</b>	<b>1. / 15. / 29. Mai 2024</b>
	<b>12. / 26. Juni 2024</b>

**jeweils von 14.00 – 15.00 Uhr**

Es wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 5.00 pro Mal einkassiert.

**An- oder Abmeldung bitte bis Dienstagabend**  
bei Barbara Ringgenberg Tel. 079 435 26 23.

Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich ebenfalls bei  
Barbara Ringgenberg – 079 435 26 23 – barbara@vitalmove.ch