



## FitGym Niederbipp

### Bewegung bedeutet Lebensqualität und hält gesund

Um morgen selbständig und unabhängig zu sein, ist heute regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegung unterstützt Ihre Gesundheit und steigert Ihr Wohlbefinden. Die unterschiedlichen Bewegungsformen zu Musik und die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und steigern Ihre sozialen Kontakte in der FitGym-Gruppe. Fangen Sie jetzt an und überzeugen Sie sich selbst, wie sich regelmässige Bewegung wohltuend auf Ihr Leben auswirkt. **Sie haben Anrecht auf eine Gratis-Schnupperlektion!**

Wochentag:	<b>Mittwoch</b>
Zeit:	<b>13.30 – 14.30 Uhr</b>
Mitnehmen:	Bequeme Turnkleidung, Turnschuhe
Leitung:	Kaderli Heidi, Tel. 032 633 24 41
Kursort:	Turnhalle Doktorsträssli 1, 4704 Niederbipp
Intensität:	Leicht bis Mittel (Abwechslung zwischen Übungen im Stehen und Sitzen)
Kosten:	CHF 7.- pro Mal, CHF 70.- 10er Abo, CHF 170.- Jahresabonnement

Mehr Informationen unter Telefon **031 790 00 10** oder **[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)**

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

