



Geselligkeit

Besuche uns und mache mit bei einem Probetraining und /
oder einer Wanderung!

Wir freuen uns auf neue Kameraden

Auskunft erteilen:

Roland Wiesli	061 481 28 52
Kurt Bürki	061 481 49 71
Hansjörg Kradolfer	061 481 47 76
Peter Müller	079 341 20 24
Ernst Gronmaier	061 482 35 50



Fit bleiben im Alter 55+

Gesund bewegen mit der

MÄNNERRIEGE



Wandern

jeweils am Mittwoch (alle 14 Tage)

- regelmässig Tages-/Halbtageswanderungen in der Region
- die Wanderziele werden angekündigt

Unsere speziellen Anlässe:

- Winterbummel
- Sie & Er Ausflug
- Velotouren (in der Sommerpause)
- Herbstreise
- Waldweihnacht

Turnlektionen

in der alten Turnhalle Gartenhof
Eingang Lettenweg

jeden Montag 19:00 – 21:00 Uhr



- Fitnessübungen mit Musik
- Stationentraining
- Rückengymnastik
- Koordinationsübungen
- Gleichgewichtsübungen

- Spiele

Chumm mach mit!