



DomiGym-Gymnastik

Training zu Hause für mehr Beweglichkeit,
Kraft und Standfestigkeit

Möchten Sie Ihre Beweglichkeit und Standfestigkeit verbessern aber bevorzugen ein Training in den eigenen vier Wänden? Dann ist DomiGym genau das richtige für Sie!

Neu bietet die Gemeinde Baar zusammen mit Pro Senectute Kanton Zug älteren Menschen die Möglichkeit, einmal wöchentlich unter Anleitung einer ausgebildeten Leiterin, zu Hause zu trainieren. Für CHF 100.- erhalten Sie 10 Trainingseinheiten, die persönlich auf Sie abgestimmt sind.

Haben Sie Partner/innen und Nachbar/innen, die gerne mitmachen möchten? Gruppen von 2-4 Personen sind sehr willkommen und zusammen macht das Training noch mehr Freude!

Die Leiterinnen Kateryna Guist und Sigrid Schloz freuen sich auf Sie und das gemeinsame Training.

Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Zug bis 11. April 2016

Pro Senectute Kanton Zug
Aegeristrasse 52 · 6300 Zug · Telefon 041 727 50 50 ·
info@zg.pro-senectute.ch · zg.pro-senectute.ch

Januar 2016

Kanton Zug
zg.pro-senectute.ch



DomiGym-Gymnastik

Training zu Hause für mehr Beweglichkeit,
Kraft und Standfestigkeit

Möchten Sie Ihre Beweglichkeit und Standfestigkeit verbessern aber bevorzugen ein Training in den eigenen vier Wänden? Dann ist DomiGym genau das Richtige für Sie!

Neu bietet die Gemeinde Baar zusammen mit Pro Senectute Kanton Zug älteren Menschen die Möglichkeit, einmal wöchentlich unter Anleitung einer ausgebildeten Leiterin, zu Hause zu trainieren. Für CHF 100.- erhalten Sie 10 Trainingseinheiten, die persönlich auf Sie abgestimmt sind.

Haben Sie Partner/innen und Nachbar/innen, die gerne mitmachen möchten? Gruppen von 2-4 Personen sind sehr willkommen und zusammen macht das Training noch mehr Freude!

Die Leiterinnen Kateryna Guist und Sigrid Schloz freuen sich auf Sie und das gemeinsame Training.

Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Zug bis 11. April 2016

Pro Senectute Kanton Zug
Aegeristrasse 52 · 6300 Zug · Telefon 041 727 50 50 ·
info@zg.pro-senectute.ch · zg.pro-senectute.ch

Januar 2016

Kanton Zug
zg.pro-senectute.ch