

Ich mache einen Gesundheits- Checkup beim Arzt – und Du?



Unsere tägliche Runde
hält uns bei Laune.



Trotz Einschränkung – mit dabei!





Vorwärts und bewegt –
das ist meine Devise.

Spielend älter werden.



**Balance finden – gerade wenn
es anspruchsvoller wird.**



Wir sind auch im Alter
offen für Neues.



**Wir ernten die Früchte
des Krafttrainings sofort!**



Eine Initiative von Gesundheitsförderung Schweiz

**Wir rüsten gemeinsam –
so bleiben wir rüstig!**

Unser Mittagstisch – gut für Magen, Gesundheit und Gemüt!

