



Bewegung – Gesundheit - Wohlbefinden

Um in Zukunft selbständig und unabhängig zu bleiben, ist regelmässiges Training von Kraft, Gleichgewicht und Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit notwendig. Vielfältige Bewegung unterstützt Ihre Gesundheit und steigert Ihr Wohlbefinden.

Tag und Zeit: **Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr**

Kursort: Kirchgemeindehaus Brügg

Leitung: Lucia Gobat und Marianne Harnischberg
Tel. 078 646 32 18 / 079 259 90 21

Kosten: Jahresabonnement CHF 170.- / 10er-Karte CHF 70.-

Einstieg jederzeit möglich. Alle sind herzlich willkommen und zu einer kostenlosen Schnupperlektion eingeladen!

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

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



Pro Senectute Kanton Bern

Beratungsstelle Biel

Zentralstrasse · Postfach 940 · 2501 Biel/Bienne · Telefon 032 328 31 04

info@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

