

Stuhlgymnastik

FITNESS IM SITZEN



2026

Bleiben Sie aktiv -
ganz bequem im Sitzen

wann

Dienstag, 14.00 Uhr
30 - 45 Minuten
mit anschliessendem
Kaffee & Kuchen

27. Januar
24. Februar
31. März
21. April
26. Mai
16. Juni

wo

Gemeindehaussaal
Dorfstrasse 9
Embrach

ohne Anmeldung

Keine Vorkenntnisse
erforderlich

für
wen

ü-60,
die sich in einer
entspannten
Atmosphäre fit
halten möchten.

**Kommen Sie in
bequemer Kleidung**

WIR FREUEN UNS DARAUF, MIT IHNEN GEMEINSAM AKTIV
ZU WERDEN UND ETWAS FÜR IHRE GESUNDHEIT ZU TUN!

WIR BIETEN EINEN FAHRDIENST AN. MELDEN SIE SICH BEI ANNA ROSSI.

KOMMISSION AKTIVES ALTER
ANNA ROSSI, TEL. 079 373 12 20

Stuhlgymnastik

FITNESS IM SITZEN



2026

Bleiben Sie aktiv -
ganz bequem im Sitzen

wann

Dienstag, 14.00 Uhr
30 - 45 Minuten
mit anschliessendem
Kaffee & Kuchen

7. Juli

25. August

22. September

27. Oktober

24. November

evt. **22. Dezember**

wo

Gemeindehaussaal
Dorfstrasse 9
Embrach

ohne Anmeldung

Keine Vorkenntnisse
erforderlich

für
wen

ü-60,
die sich in einer
entspannten
Atmosphäre fit
halten möchten.

**Kommen Sie in
bequemer Kleidung**

WIR FREUEN UNS DARAUF, MIT IHNEN GEMEINSAM AKTIV
ZU WERDEN UND ETWAS FÜR IHRE GESUNDHEIT ZU TUN!

WIR BIETEN EINEN FAHRDIENST AN. MELDEN SIE SICH BEI ANNA ROSSI.

KOMMISSION AKTIVES ALTER
ANNA ROSSI, TEL. 079 373 12 20