

Turngruppe in Buchs

Die Gymnastikgruppe für Seniorinnen und Senioren bietet eine herzliche und fröhliche Gemeinschaft. Die abwechslungsreichen Übungen finden auf dem Stuhl, im Raum und zur Musik statt und fördern Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden. Die Stunden zeichnen sich durch eine angenehme Atmosphäre und gemeinsame Freude an der Bewegung aus.

Voraussetzung für die Teilnahme

Freude an der Bewegung. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Mitbringen

Bequeme Turnkleidung, Trinkflasche, Hallenschuhe



Alle Informationen zum Kurs
finden Sie auch auf
www.sg.prosenectute.ch

Durchführung

09. Januar bis 11. Dezember 2026

Tag und Uhrzeit

Freitag, 14:00 - 15:00 Uhr

Anzahl Kurstage

32

Lektionen pro Kurstag

1

Kursleitung

Monika Widrig und Marlies Beusch

Durchführungsort/Treffpunkt

Katholisches Pfarreisaal
Pfrundgutstrasse 5
9470 Buchs

Kosten

CHF 130.00
Jahresbeitrag

Anmeldung

Für dieses Angebot ist keine
Anmeldung notwendig

Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland

Bildstrasse 5, 9450 **Altstätten** · Bahnhofpark 3, 7320 **Sargans** · Bahnhofstrasse 29, 9470 **Buchs**
058 750 09 00 · rws@sg.prosenectute.ch



Dieses Kurs- oder Gruppenangebot wird vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert
weil es in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert