

Fit und gesund (60+)

Starten Sie gemeinsam mit uns bewegt in den Winter!

Unser Angebot richtet sich an Personen ab 60 Jahren, welche etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun möchten.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Turnen mit folgenden Inhalten:

- Kleiner Fitnessstest in der Turnhalle
- Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Gedächtnis
- Sturzprophylaxe (Gleichgewicht)
- Fitnessstipps für zu Hause

Das Turnen findet unter Einhaltung eines Covid-Schutzkonzeptes statt.

Wann: **Ab 26. Oktober 2021 bis 05. April 2022**

jeweils **Dienstags**, 16.30 bis 17.50 Uhr

Bünda Turnhalle, Davos Dorf

Leiterin: Daniela Sonderegger (Sporttherapeutin)

Kosten: 320.- Fr. für den gesamten Kurs

Anmeldung: bis spätestens 04. Oktober 2021

per Email an dsonderegger@spitaldavos.ch

oder Telefon 081 414 83 48