



Senioren–Fitness mit Diana

Das Fitnessangebot des Frauenvereins richtet sich an alle Personen, die mobil und beweglich bleiben möchten oder es werden wollen.

In freundlicher Atmosphäre zeigt Diana Meier einfache, aber wirkungsvolle Übungen, die darauf ausgerichtet sind, die Beweglichkeit und die Balance zu fördern und Stürzen aktiv vorzubeugen.

Wer sich regelmässig gezielt bewegt, stärkt nicht nur Muskeln und Gelenke, sondern gewinnt an Sicherheit, Lebensqualität und Unabhängigkeit im Alltag.

Senioren – Fitness 2026

Wann: Donnerstags von 10.00-10.45 Uhr

Januar: 08./ 15./ 22.

Februar: 12./19./26.

März: 05./12.

April: 23./30.

Mai: 21.

Juni: 11./18./25.

Wo: Im Gemeindesaal Egliswil

Kosten: Egliswilerinnen und Egliswiler bezahlen Fr. 5.-

Mitbringen: Bequeme Kleidung, gute Laune und Freude an der Bewegung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung bei Eveline Häusermann 076/ 521 27 44 oder Diana Meier 079/ 568 48 35

Seniorinnen und Senioren aus anderen Dörfern zahlen Fr. 8.- pro Lektion.