



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

August: 13. / 20. / 27.

September: 03. / 10. / 17. / 24.

Oktober: 22. / 29.

November: 05. / 12. / 19. / 26.

Dezember: 03. / 10. / 17.

Wo: Im Gemeindesaal Egliswil

Kosten: Fr. 5.- Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Mitbringen: Bequeme Kleidung und Freude an der Bewegung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung bei Diana Meier 079/ 568 48 35

oder Eveline Häusermann 076/ 521 27 44 kontakt.egliswil@agf-online.ch