



## BEWEGEN -2

### «Und sie bewegt sich doch!»

In unserer wöchentlichen Bewegungsstunde fördern wir das Körperbewusstsein sowie die Freude an der Beweglichkeit. Gleichgewichtsübungen, Kräftigung der Muskulatur, Koordinationsübungen, Sitztanz, Yoga Tischtennis, alles auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt, durchgeführt von einer kompetenten Aktivierungsfachperson.

<b>Zeit:</b>	jeden Freitag von 15.15 - 16.15 Uhr
<b>Ort:</b>	Festsaal, Stiftung Amalie Widmer, Horgen
<b>Anmeldung:</b>	Cornelia Schneider, T: 043 336 44 50 oder Mail: <a href="mailto:cornelia.schneider@sawh.ch">cornelia.schneider@sawh.ch</a>
<b>Kosten:</b>	CHF 80.00 für 10 Lektionen kostenlose Probelektion



Stiftung Amalie Widmer  
Pflege und Betreuung