

[www.beweg-grund.ch/senioren](http://www.beweg-grund.ch/senioren)



**gesund.bewegt.**  
*Für Seniorinnen  
und Senioren*

**Start 13. August 2020**  
Infos auf der Rückseite

**Donnerstags von 8.30–9.30 Uhr im tiRumpel, St. Gallen-Lachen**

# Mehr Mobilität im Alltag.

Gelenk- und rückschonendes Bewegungstraining. Der Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Koordination kennt keine Altersgrenze ...  
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Wir üben mit einer gezielten Mischung aus Gymnastik,  
Yoga und funktionellem Ganzkörpertraining.**

**Wann und wo:** Donnerstags 8.30 – 9.30 Uhr · tiRumpel · Stahlstrasse 3 · St.Gallen

**Kursleitung:** Brigitte Knöpfel · Bewegungspädagogin Level II und Rückentrainerin BGB

**Infos und Anmeldung:** [brigitte@beweg-grund.ch](mailto:brigitte@beweg-grund.ch) · 078 644 31 39 (abends)

**Kosten:** Freie Kollekte · Richtpreis Fr. 20.–

Mögliche Krankenkassenanerkennung bei regelmässiger Kursteilnahme