



Bewegte Gemeinde

Ein Programm zur Bewegungsförderung
der Gemeinde Muri b. Bern

Möchten Sie Ihre Mobilität und Standfestigkeit verbessern?

Sind Sie älter als 65 Jahre? Und möchten Sie Ihre Kraft, Ihre Beweglichkeit und Ihr Gleichgewicht trainieren?

Neu bietet die Fachstelle für Altersfragen gemeinsam mit Partnerorganisationen die Möglichkeit, einmal wöchentlich unter Anleitung eines Bewegungstraineres zu Hause zu trainieren. Für 10 Trainingseinheiten à 45 Minuten bezahlen Sie CHF 100.–. Die Trainings sind auf Sie abgestimmt.

Bitte melden Sie sich bei bei Patrizia Pennella, Leiterin Fachstelle für Altersfragen
Telefon 031 530 13 41 oder patrizia.pennella@altersfragen-muri.ch

muri
b e r n

 **Alenia**
Gepflegt leben im Alter


Fachstelle für
**ALTERS
FRAGEN**
Muri bei Bern

 Überall für alle
SPITEX
Muri-Gümligen

PRO SENECTUTE
Zwäg ins Alter


AMBAFIT
Fitness Center & Physiotherapie
Gümligen

SILÖAH

 **alzheimer**
Bern Berne Berna