



Bewegte Gemeinde

## «Zäme dusse spörtle»

Wollen Sie regelmässig draussen in einer Gruppe trainieren, brauchen Sie Motivation und Antrieb? Die Fachstelle für Altersfragen Muri bei Bern lanciert das neue Outdoor-Training «Zäme dusse spörtle»

**Treffpunkt** Sportplatz Füllerich bei den Outdoor-Fitnessgeräten  
Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr

**Trainingsinhalte** Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft und Koordination  
Spass und Bewegung stehen im Vordergrund

**Schlechtwetter** Treffpunkt Fitnessraum im Alterszentrum Alenia,  
Bahnhofstrasse 43, Gümligen

**Kosten** 10er Abo für CHF 100.–

Für weitere Infos und für die Anmeldung kontaktieren Sie  
Outdoor-Trainer Roger Soller: [roger@sports-activities.ch](mailto:roger@sports-activities.ch), 079 555 37 80