

Mit kleinen achtsamen Bewegungen verbessern Sie Ihre Beweglichkeit. Funktionen wie Gehen, Stehen, Sitzen, Bücken, Drehen können verbessert werden. Keine Vorkenntnisse nötig.

Die erste Stunde gilt als Schnupperlektion und ist gratis.



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

FELDENKRAIS 60+ RECHTHALTEN

Weissenstein 57
mit Marga Brühwiler

◆◆◆
ab 5.11.2024

**jeweils dienstags
14.30 - 15.30 Uhr**



**CHF 147.-
7 Lektionen**

**Information und Einschreibung:
Pro Senectute Freiburg 026 347 12 93
sportetformation@fr.prosenectute.ch
Passage du Cardinal 18 – 1700 Freiburg**



Diese Aktivität ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.