

## **Velofahren Senioren**

Für alle Seniorinnen und Senioren, die sich sportlich betätigen wollen, besteht in den Monaten April bis Oktober jeweils am 1. Donnerstag im Monat die Gelegenheit, auf dem Velo oder E-Bike mit einer Gruppe einen Ausflug von 3-5 Stunden Dauer zu unternehmen. Die Ausfahrten werden nur bei trockener Witterung durchgeführt.

In unserer schönen Reuss- und Jura-Landschaft finden wir Erholung. Spass und Plausch stehen dabei im Vordergrund.

Alle Details zu Treffpunkt, Startzeit, Route, Anmeldung usw. werden auf der Birmenstorfer Website unter Veranstaltungen sowie in der Rundschau und dem Badener Tagblatt publiziert.

Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Weitere Auskünfte erteilt gerne Clemens Lüthi, 056 225 24 44 / 079 398 66 53.

## **Wandern Senioren**

Für alle Seniorinnen und Senioren, die sich sportlich betätigen wollen, besteht jeweils am 3. Donnerstag im Monat die Gelegenheit, mit einer Gruppe zu wandern.

In den Monaten Januar bis November wird bei trockener Witterung jeweils eine Wanderung von 3 – 4 Std. und eine Spazierwanderung von 1,5 – 2 Std. Dauer durchgeführt.

In unserer schönen Reuss- und Jura-Landschaft sowie in der weiteren Umgebung finden wir Erholung. Spass und Plausch stehen dabei im Vordergrund.

Alle Details zu Treffpunkt, Startzeit, Route, Anmeldung usw. werden auf der Birmenstorfer Website unter Veranstaltungen sowie in der Rundschau und dem Badener Tagblatt publiziert.

Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Weitere Auskünfte erteilt gerne Clemens Lüthi, 056 225 24 44 / 079 398 66 53.

## Turnen für Seniorinnen und Senioren

### **Fit bleiben bis ins hohe Alter – für sportbegeisterte Senioren ab 60**

Trainieren Sie in vielseitigen Lektionen Ihre körperliche und geistige Fitness. Mit gezielten Übungen und Spielen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Gedächtnis erhalten und gefördert. In jeder Lektion ist unser Motto: **Lachen, Leisten und Lernen.**

Tag: Dienstag

Zeiten: 08.45 – 09.50 Uhr 09.45 – 10. 55 Uhr

Ort: Turnhalle Träff, Birmenstorf

Leitung Eveline Christen, 056 210 12 19, [eveline.christen@gmx.ch](mailto:eveline.christen@gmx.ch)

Patricia Hächler, 079 414 23 69, [patricia.haechler@gmx.ch](mailto:patricia.haechler@gmx.ch)

Sportcoupons kosten im 10er-Pack CHF 60.00, 20er-Pack CHF 110.00

Bestellungen bei Pro Senectute Aarau, 062 837 50 70 oder via

Homepage <https://ag.prosenectute.ch/de/shop/sportabonnemente.html>