

Velofahren Senioren

Für alle Seniorinnen und Senioren, die sich sportlich betätigen wollen, besteht in den Monaten April bis November jeweils am 1. Donnerstag im Monat die Gelegenheit, auf dem Velo mit einer Gruppe eine 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.

Die genauen Angaben zu Start- und Abfahrtszeiten werden auf der Birmenstorfer Website unter Veranstaltungen sowie in der AZ Agenda und in der Rundschau publiziert.

Keine Anmeldung erforderlich. 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 März bis November wird bei trockener Witterung jeweils eine Wanderung von 3–4 Std. Dauer durchgeführt, in den Monaten Januar bis November auch eine Spazierwanderung von 1–1½ Std.

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

Die genauen Angaben zu Start- und Abfahrtszeiten werden auf der Birmenstorfer Website unter Aktuelles sowie in der AZ Agenda und in der Rundschau publiziert.

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

Turnen 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 gefördert und erhalten.

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
Patricia Hächler, 079 414 23 69,
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>