



Mit Bewegung fit in den Frühling

Das angenehme Frühlingswetter und die Natur locken viele Menschen wieder hinaus ins Freie. Jetzt ist die beste Zeit, um sich wieder mehr zu bewegen und den Körper in Schwung zu bringen.

Ab Mai 2018 steht der umgestaltete Bewegungspark der Bevölkerung zur freien Nutzung zur Verfügung. Neu werden auch angeleitete Trainings angeboten. An der Einweihungsfeier vom 4. Mai 2018 haben Sie Gelegenheit, die Geräte kennenzulernen und unverbindlich zu schnuppern.

Wir möchten Sie herzlich einladen,
mit uns zu feiern.

Am **Freitag, 4. Mai, um 10.00 Uhr** wird der neue Bewegungspark offiziell eingeweiht. Mit einer kleinen Eröffnungsfeier beim Alterszentrum Park lädt die Stadt Frauenfeld alle Interessierten ein, die neue Anlage zu besichtigen und die Geräte gleich selber auszuprobieren. Nutzen Sie diese Gelegenheit und feiern Sie mit uns.



Fit im Park – jetzt ausprobieren!

- Möchten Sie vermehrt im Freien aktiv sein?
- Sie sind 65+ und haben Freude an abwechslungsreichen Bewegungseinheiten in der Gruppe?
- Dann ist «Fit im Park» das Richtige für Sie!

Unter Anleitung von ausgebildeten TrainerInnen wird schonend Kraft und Gleichgewicht trainiert, gemeinsam geturnt, gelacht und vieles mehr. Spass und die Freude an der Bewegung stehen dabei im Mittelpunkt.

Start: Mitte Mai 2018

Melden Sie sich jetzt an. Die Platzzahl ist beschränkt.

Kursleitung 1

Manuela Möhl, 078 738 73 23

www.lebensfit.ch

Trainingsort: Pflegezentrum Stadtgarten, jeweils am Freitag um 10.00 Uhr, bitte anmelden

Kursleitung 2

Physiotherapie zum Park, 052 728 77 85

www.physiozumpark.ch

Trainingsort: Alterszentrum Park, jeweils am Montag um 14.00 Uhr, bitte anmelden

Am 7. und 11. Mai laden wir Sie zu einem kostenlosen Schnuppertraining ein. Anmeldung bitte bei Physiotherapie zum Park für den 7. Mai und bei Manuela Möhl für den 11. Mai

Für weitere Infos: www.bewegungspark-frauenfeld.ch