

Zufrieden älter werden

Fit im Park, neues Angebot

Die wärmeren Frühlingstage locken ins Freie. Zeit, die etwas eingesteten Gelenke wieder in Schwung zu bringen. Ganzheitliche und regelmässige Bewegung hält fit und gesund, deshalb fördert auch die Stadt Frauenfeld regelmässige Bewegung. Die Bewegungspärke inmitten der Stadt bieten in diesem Jahr neue Möglichkeiten. In den schönen Grünanlagen des Alterszentrums Park und des Pflegezentrums Stadtgarten sind ab Mai noch vielseitigere Trainingsmöglichkeiten möglich. Diese beiden Bewegungspärke werden mit Trainingsgeräten erweitert, der Bewegungspark im Lindenpark wird hingegen aufgehoben. Neu werden angeleitete Grup-



penstrainings angeboten. Merken Sie sich bereits jetzt den Freitag, 4. Mai 2018 vormittags vor. Dann findet im Bewegungspark des Alterszentrums Park ein erstes Schnuppertraining statt.



Amt für Alter und Gesundheit

Urban Kaiser, Amtleiter, Zürcherstrasse 86
8501 Frauenfeld, Telefon 052 724 55 14