

Zufrieden älter werden

Fit im Park, Bewegen in Gesellschaft!

Regelmässige Bewegung hält den Kreislauf in Schwung, beugt Stürze vor und hält den Geist wach. Das ist schon längst erwiesen. Aber Vorsätze bleiben schnell einmal Vorsätze, bewegt ist man so noch nicht. Der neu konzipierte Bewegungspark inmitten der Stadt könnte dem entgegen wirken. Neu bieten ausgewiesene Trainer angeleitete Trainings nach einem neuen Bewegungskonzept an. Trainieren und bewegen sie sich mit Gleichgesinnten. Ab 7. Mai bietet die Physiotherapie zum Park jeweils montags um 14.00 Uhr ein solches Training beim Alterszentrum Park an und jeweils freitags um 10.00 Uhr leitet Manuela Möhl von



bewegungspark
frauenfeld



www.lebensfit.ch beim Pflegezentrum Stadtgarten ein Training. 10er-Abos können jetzt schon bestellt werden unter www.bewegungspark-frauenfeld.ch.



Amt für Alter und Gesundheit

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