

# Fit im Park

Der Herbst ist da und die Natur zeigt sich von seiner farbenfrohen Seite. Auch wenn die Tage kürzer und kühler werden, ist dies noch lange kein Grund, diese prächtige Jahreszeit nur vom Sofa aus zu geniessen. Draussen in Bewegung zu bleiben gibt Vitalität, Zufriedenheit und stärkt das Immunsystem. Das können die Mitglieder der zwei Trainingsgruppen im Bewegungspark beim Alterszentrum Park und Pflegezentrum Stadtgarten bezeugen. Sie nutzen das Gruppentrainingsangebot seit dessen Einführung im Mai. Sie haben sichtlich Spass an der gemeinsamen körperlichen Betätigung. Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist klar: Auch im



Herbst kann problemlos trainiert werden. Und sogar im Winter wollen sie das Training nicht missen. Es hat noch wenige Plätze frei. Nutzen Sie die Gelegenheit und melden Sie sich an.

[www.bewegungspark-frauenfeld.ch](http://www.bewegungspark-frauenfeld.ch)



**Amt für Alter und Gesundheit**

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