

# Fit und gesund (60+)

**Starten Sie gemeinsam mit uns bewegt in den Winter!**



Unser Angebot richtet sich an Personen ab 60 Jahren, die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun möchten. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Turnen mit:

- Kleiner Fitnessstest, Fitnesstipps für zu Hause
- Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Gedächtnis
- Sturzprophylaxe (Gleichgewicht)
- Entspannung

Wann:	Jeden Donnerstag <b>ab 27. Oktober 2022 bis 30. März 2023</b> (total 22 Trainings)
Gruppe 1:	17.00 bis 18.15 Uhr
Gruppe 2:	18.15 bis 19.30 Uhr
Ort:	Tobelmühle Turnhalle, Davos Platz
Leitung:	Daniela Sonderegger-Meuli (Sporttherapeutin)
Kosten:	CHF 320
Anmeldung:	Bis spätestens 6. Oktober 2022 per Email an <a href="mailto:dsonderegger@spitaldavos.ch">dsonderegger@spitaldavos.ch</a> oder Telefon 081 414 83 48

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmende!  
Euer Team von Davos Sports & Health