



## Hopp-la Fit

## Generationen in Bewegung

In der generationenverbindenden Bewegungsstunde wird gemeinsam Kraft und Gleichgewicht trainiert, geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr. Das Angebot richtet sich an Erwachsene, mit oder ohne (Enkel-)Kinder.

Während der Schulferien und an Feiertagen findet der Kurs nicht statt.

Kursdaten	Jeden Dienstag, 10.01. – 04.07.2023
Kurszeiten	10:00 – 11:00 Uhr
Leitung	Silvia Montonato Camara
Kursdaten	Jeden 2. Donnerstag 12.01., 26.01., 23.02., 09.03., 23.03., 06.04., 04.05., 01.06., 15.06., 29.06.2023
Kurszeiten	14:30 – 15:30 Uhr
Leitung	Esther Dütschler
Kursort	Generationenspielplatz Kappeli, Volksgarten-/Kappelistrasse, Buchs
Kosten	Der Kurs ist kostenlos
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich
Besonderes	Der Kurs findet bei jeder Witterung statt Schnuppern ist jederzeit möglich
Versicherung	Die Versicherung gegen Unfall und Krankheit ist Sache der Teilnehmenden Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Risiko
Informationen	Silvia Montonato Camara  +41 78 628 68 01

