



«Kraftvoll älter werden»



Gesundheitsförderung mit «Zwäg ins Alter»

Jede Bewegung zählt. Bewegung ist gut für Körper und Geist. Doch oft fehlt uns im Alltag die Lust oder der Anlass für mehr Bewegung.

Frau Karin Gfeller von Pro Senectute Kanton Bern vermittelt wie Bewegung die Gesundheit und Lebensqualität fördert. Sie zeigt uns auf, wie wir durch gezieltes Training Kraft, Gleichgewicht und Koordination verbessern.

Mittwoch, 22. Oktober 2025
19.00 Uhr im Schulhaus Oberbalm

Anschliessend laden wir Sie herzlich zu einem Apéro ein.

Wir freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher zu dieser spannenden Veranstaltung.