

# Schälehuus-Club

## Kursprogramm 2024

### Kurs: Sitzgymnastik für Senioren & Interessierte

Im 6-Wochenkurs «Sitzgymnastik» werden gezielte Beweglichkeits-, Dehn- und Kräftigungsübungen, die den einseitig belasteten Alltag ausgleichen, mit Freude und Spass geübt.

Der Kurs startet am **Donnerstag, 7. November 2024**.

Datum: Donnerstag, 7. November 2024, 6x  
Kursleitung: Anna Victoria Burgard  
Kursort: Schälehuus, Meilen  
Zeit: 11.15 - 12.15 Uhr  
Kursgeld: Fr. 120.-



#### Anmeldung und Informationen

Weitere Informationen zu den aktuellen Kursen  
(Anmeldung, Kursleitung, Kosten) unter [www.schaelehuus.ch](http://www.schaelehuus.ch)  
Auskünfte: Montag 09.00 - 11.00 Uhr und Donnerstag 13.30 - 15.30 Uhr  
unter Telefon 044 923 23 59 oder E-Mail [schaelehuus@bluewin.ch](mailto:schaelehuus@bluewin.ch)

Schälehuus-Club  
Seestrasse 717  
8706 Meilen  
044 923 23 59  
[schaelehuus@bluewin.ch](mailto:schaelehuus@bluewin.ch)  
[www.schaelehuus.ch](http://www.schaelehuus.ch)

