



Bewegter Alltag



Wer spürt nicht von Zeit zu Zeit ein Zwicken im Rücken oder findet, dass sich die Sommerhose etwas enger anfühlt als auch schon.....?

Für alle, die sich von dieser Aussage angesprochen fühlen,
oder ganz einfach das Bedürfnis haben, etwas mehr Bewegung
in den Alltag reinzubringen, laden wir herzlich zu dieser
Veranstaltung ein.



Der Eintritt für die Veranstaltung ist frei.

Sie sind spontan eingeladen – es ist keine Anmeldung nötig.

Der Experte: Pascal Christen, Fitnesscoach & Personal Trainer

Wann und Wo: **Dienstag**, 21. Juni 2022
19.30 Uhr, Dauer ca. 1 ½ Stunden
Beim Schulhaus St. Martin in Root, Pausenplatz
Schulstrasse 16

Wer: Alle Interessierten ab 16 Jahren

Kleidung: Bequeme, **wettergerechte Sportkleidung**
Wir sind outdoor!

Mitbringen: Neugierde, Trinkflasche und Tuch



Da nun das gesellige Beisammensein zum Glück wieder möglich ist, gibt es im Anschluss etwas
Erfrischendes zu Trinken!

**Veranstaltung im Auftrag der Gesundheitsförderung der Gemeinden:
Dierikon, Root, Gisikon und Honau**