

Beckenbodengymnastik GK⁺

Ein aktiver Beckenboden gibt Wohlbefinden im Alltag. Durch gezielte Übungen wird Spannen und Entspannen geübt und der Beckenboden gekräftigt. Ein kleines Übungsprogramm für zu Hause wird erarbeitet.

Daten	Donnerstag, 08:30 - 09:30 Uhr 06., 13., 20., 27. Oktober 2022 03., 10., 17., 24. November 2022 01., 08. Dezember 2022
Dauer	10 Lektionen (10 Veranstaltungstage à 1 Lektionen)
Kosten	CHF 200.00
Leitung	Jolanda Bühlmann
Ort	Freizeitanlage Spittelhof, Strengelbacherstrasse 29, 4800 Zofingen
Hinweise	Bekleidung: Nicht einengende Hosen oder Trainingshosen. Tuch oder Badetuch für Bodenmatte mitnehmen.
Anmeldeschluss	26. September 2022

Es gelten die "Allgemeinen Geschäftsbedingungen". Ihre Anmeldung (schriftlich, elektronisch, telefonisch) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Veranstaltungskosten.

Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Zofingen, Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen
Telefon: 062 752 21 61; E-Mail: zofingen@ag.prosenectute.ch

Anmeldung

00013740 Beckenbodengymnastik GK

Name _____ Vorname _____

Strasse/Nr. _____ PLZ/Ort _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

E-Mail _____ Kunden-Nr. _____

Datum _____ Unterschrift _____

Ich beziehe eine Altersrente Ja Nein Ich besitze eine KulturLegi Ja Nein
(bitte Kopie mit Kursanmeldung einreichen)

Bemerkung _____