



Zirkeltraining

Fördern und erhalten Sie Ihre Gesundheit beim begleiteten Training über 8 Stationen in Kleingruppen, das zur Sturzprävention beiträgt.

Voraussetzung: Sie sind mindestens 65 Jahre alt und wohnhaft in Albisrieden oder Altstetten.

Ab: 7. August 2023

Angebot: Montag: 14.00 – 14.50 Uhr/15.00 – 15.50 Uhr
Mittwoch: 10.00 – 10.50 Uhr/11.00 – 11.50 Uhr
Freitag: 14.00 – 14.50 Uhr/15.00 – 15.50 Uhr

Ort: GFA Mathysweg, Altstetterstrasse 261, 8047 Zürich

Anmeldung: 044 414 30 30

Telefonischer Empfang Mo–Fr von 8.00 – 16.00 Uhr besetzt

Kosten: Fr. 10.- pro Training (50 Min)

Leben im Zentrum.