

## Senioren sport: Gesund und selbstständig bleiben

**Donnerstag, 2. Mai 2024 | 14.00 Uhr**  
im evangelischen Kirchenzentrum, 8360 Eschlikon

---

### **Bewegen und begegnen im Seniorensport**

Bewegung ist wichtig – erst recht, wenn man nicht mehr ganz jung ist. Erhalten Sie Ihre körperliche Fitness - und steigern Sie Ihre Lebensqualität.

Beim Turnen für Senioren müssen Sie keine Überforderung fürchten, sondern werden rundum gut betreut.

---

Referat von  
**Leiter\*innen ortsansässiger Turngruppen**

*«Bewegung ist in jedem Alter wichtig.»*

Brigitte Gisin



Roland Stacher



Annarös Schaffner



---

### **FORUM 60+ jeden ersten Donnerstag im Monat**

Das Forum 60+ ist aus der Umsetzung des Alterskonzeptes der Gemeinde Eschlikon entstanden, wird von dieser finanziell unterstützt und von Freiwilligen organisiert.