

Neu am Montagvormittag!!



„Sport für Frauen“

→ Bewegen und fit bleiben **für Migrantinnen**
– **andere Frauen** sind auch willkommen.

Ziel: Erhaltung und Förderung von Fitness und Beweglichkeit → Steigerung der Lebensqualität und des Wohlbefindens

Wann: **Montag, 09:30 – 10:30**

Wo: mb personaltraining
Sonnenstr. 4a (hinter Eingang)
9200 Gossau

Friedegg-Treff



Kosten: Unkostenbeitrag CHF 5 pro Stunde.
Schnupperstunde gratis.
Ermässigung mit Friedegg oder Caritaskarte

Kursleitung: Mariella Keller-Bühler 078 808 03 59

Kurs findet an folgenden Tagen statt:

**29.04.19/ 06.05.19/ 13.05.19/ 27.05.19/ 17.06.19/ 24.06.19/
01.07.19**