

5. Aescher-Treff

Thema	Bewegung im Alter - am Beispiel Stuhlyoga
Wann	Mittwoch, 23. September 2026
Ort	Brunnehofsäli, 8904 Aesch
Zeit	14:00 bis 16:00 Uhr
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich.

Bleiben Sie in Bewegung – auch im Alter

An diesem Aescher-Treff dreht sich alles um körperliche Aktivität und Wohlbefinden. Freuen Sie sich auf:

- kurzweilige Infos zur Bewegung im Alter und zum Stuhlyoga
- praktische Stuhlyoga-Übungen zum Mitmachen und Ausprobieren, angeleitet von der erfahrenen Aescherin Karin Fellmann. Die Übungen sind für alle geeignet – machen Sie mit und entdecken Sie, wie gut auch ungewohnte Bewegungen tun können.
- Anschliessend gemütliches Zusammensein bei Sommerbowle und Zopf.

Die Kommission 60Plusminus freut sich auf ihr Dabei-Sein