

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



**Kostenlos
Ohne Voran-
meldung**

Tipps zu Bewegung und Gesundheit in Birsfelden

Infobus «mobil bi dir»

Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich mit wenig Aufwand fit halten können. Lassen Sie sich inspirieren.



**Pro Senectute
beider Basel**
bb.prosenectute.ch

Tipps zu Bewegung und Gesundheit in Birsfelden

Infobus «mobil bi dir»

**Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich mit wenig Aufwand fit halten können.
Lassen Sie sich inspirieren!**

Es erwartet Sie ein aktives Bewegungsprogramm (ca. 15 Minuten).
Daneben bieten wir Ihnen eine individuelle Bewegungsberatung.
Vor Ort vorhanden sind auch ein Gleichgewichtsscheck und
ein Gleichgewichtsparcours.

Für sämtliche Fragen des Alters steht Ihnen zudem eine
kompetente Fachperson zur Verfügung.

**Kostenlos
Ohne Voran-
meldung**

Ort	Datum/Zeit
PiazZetta, Zentrum Birsfelden	Sa, 21. Mai
	Di, 14. Juni
	Sa, 1. Oktober
	Jeweils von 8.30–12.30 Uhr Aktives Bewegungsprogramm mit Gruppenübungen um 9.15, 10.15 und 11.15 Uhr



bb.prosenectute.ch/infobus

