



HEKS Alter und Migration Aargau lädt ein zu

Gemeinsam aktiv!

Bewegungskurs für ältere Menschen und ihre Familien in Lenzburg

Unterstützt durch:

Heinz Schöffler
Stiftung

stiftungcorymbo



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

KIP
KANTONALES
INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON AARGAU

Rif
Regionale
Integrationsfachstelle
Lenzburg | Seetal



Einfaches **Deutsch**, **Kurdisch** und **Türkisch**.

Wir bewegen uns gemeinsam. Damit stärken wir unseren Körper, bekommen mehr Energie und bleiben länger gesund.

Der Kurs ist gratis.

Mitnehmen: Bequeme Kleidung, Tuch, Wasser



Immer am Montag von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr



Standort

Familienzentrum, Walkeweg 19, Lenzburg



Cihangir Saydut

076 629 54 08

cihangir.saydut@heks.ch

WhatsApp-Gruppe vom Bewegungskurs:

