

reformierte
kirche zürich

musik.kunst.johanneskirche!



gesundbewegen

jeden Donnerstag um 9.40 Uhr
(ausser in den Schulferien)

Wer rastet, der rostet ...
... deshalb bewegen wir uns:

Jeden Donnerstag um 9.40 Uhr
gibt es im Kirchgemeindehaus der
Johanneskirche ein kostenloses
Angebot für Erwachsene jeden
Alters und jeder Bewegungsfähig-
keit.

Ihr wählt das Tempo und die
Intensität im Einklang mit eurem
Körper.

Der Fokus liegt auf der Kräftigung
und Stabilisierung des Körpers,
dem Erhalt der Beweglichkeit und
damit der Lebendigkeit.

Bitte bringt rutschfeste Schuhe
und ein Badetuch oder allenfalls
eine Yogamatte mit.

Die Versicherung ist Sache der
Teilnehmenden.

Es ist keine Anmeldung nötig.

Information & Kontakt:

Miriam Moser

Sozialdiakonie Johanneskirche

Tel 044 275 20 15 (Mo – Do)

Johanneskirche Zürich

Limmatstrasse 114, 8005 Zürich