



Bewegungsabend und gesundes Essen

Herzliche Einladung für alle von 0-99 Jahre
zum **Bewegungs- und Dehnabend!**

Wir starten mit einem **Smoothie-Apéro** und werden uns danach unter Anleitung einer Fachperson **gemeinsam bewegen** (Trainings- oder Jogginghose und T-Shirt bitte mitnehmen). Anschliessend nehmen wir ein leichtes, **gesundes Essen** zu uns, probieren Smoothies und tauschen uns aus.

Sonntag, 31.8.2025, 17:30 Uhr

Seewenstrasse 6, 4418 Reigoldswil
(Im OG der Schreinerei Probst)

Bei Fragen, z.B. bezüglich Fahrdienst, Essen oder sonstigen Anliegen melden Sie sich bitte:

Email: mitenand@mail.ch

Tel. 079 278 19 53 Hansjörg Ballmer

www.freundeskreis-mitenand.ch

Der christliche Freundeskreis «Mitenand» freut sich auf Sie.

Ausblick nächstes Gemeinschaftstreffen:

So. 28.9.2025, 17:30 Uhr – gemeinsam Essen und Spieleabend