



## Bewegungsabend und gesundes Essen

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

Wir starten mit **gesunden Getränken** und werden uns danach **gemeinsam bewegen** (geeignete Hose und T-Shirt bitte mitnehmen).  
Anschliessend nehmen wir ein leichtes, **gesundes Essen** zu uns.

**Sonntag, 28.6.2026, 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](mailto:mitenand@mail.ch)

Tel. 079 278 19 53 Hansjörg Ballmer

[www.freundeskreis-mitenand.ch](http://www.freundeskreis-mitenand.ch)

**Der christliche Freundeskreis «Mitenand» freut sich auf Sie.**

***Ausblick: So. 26.7.2026, 17:30 Uhr – gemeinsam Grillieren:***  
*Grillgemüse, Salate, Saucen und Getränke vorhanden.*  
*– bitte Grillgut (Fleisch, veg. Optionen, Käse) selbst mitbringen.*