



Jeden Montag und Donnerstag von 12:15h bis 13:00 findet in der Turnhalle der Sportanlage Sihlhölzli in Zürich eine **Kräftigungsgymnastik** statt. Musik unterstützt die Motivation und die 45 Minuten werden mit Dehnübungen abgeschlossen.

Kein Vereinszwang

Auskünfte erteilen Dir sehr gerne: Simona Molinari (simona.molinari@hispeed.ch) – Peter Zünd (peterzuend@hotmail.com)