

Cardio und Kraft Senior*innen

21. April 2026, 10:00 Uhr – 30. Juni 2026 bis 11:15 Uhr

Bewegung erleben und Lebensqualität erhalten

Das massgeschneiderte Cardio-und-Kraft-Angebot für Senior*innen: Nebst dem Ausdauertraining auf stationären Velos geht es in der zweiten Trainingshälfte um Gymnastik- und Kräftigungsübungen. Den Fokus legen wir auf Gleichgewicht, Koordination und Reaktion; Beweglichkeitsübungen runden das Angebot ab. Bleiben Sie in Bewegung und erhalten Sie Ihre Lebensqualität!

Veranstaltungsort

bleibgesund GmbH
Postgässli 24
3661 Uetendorf
[📍 Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Kontaktperson: Sarah und Bruno Röthlisberger-Horni
Tel. 033 356 42 27 / 079 480 02 67
admin@bleibgesund.ch
<https://www.bleibgesund.ch>

Organisator

bleibgesund GmbH