



SmartTrail – Bewegung hält geistig fit

Liebe Interessierte

Sie sind herzlich zu einem Rundgang auf dem SmartTrail eingeladen, der von einem professionellen Trainer von Medisport Q geführt wird.

Dieser Rundgang an der frischen Luft bringt uns mit spielerischen Körperübungen ins Gleichgewicht. Die Übungen regen die Durchblutung an, erden und zentrieren uns. Körper, Geist und Seele erwachen zu neuem Leben!

Wann:	Dienstag, 20. Oktober 2026
Rundgang:	um 14.00 Uhr
Treffpunkt:	Busstation Ebnet / Bus 140
Kleidung:	Warme, wetterfeste Kleidung
Umtrunk:	Anschliessend, am Weiher 20, Gattikon

Der Rundgang ist kostenlos. Es ist keine Anmeldung notwendig.

Wir freuen uns auf Sie!

Infostelle Alter und Gesundheit

044 723 24 72 / altergesundheits@thalwil.ch