

PINK WEEK



FVM

FRAUENVEREIN
MUTTENZ

Oktober 2024

EINTRITT
FREI

Montag, 21. Okt.

Yoga Ü65

Erleben Sie Yoga mit Petra Bollinger von der Praxis Ganzheit: Für alle über 65, in bequemer Kleidung, Matte mitbringen und danach gemütlich einen Tee geniessen! Treffpunkt: Brühlweg 3, MuttENZ.

9.30-
10.30 Uhr

Dienstag, 22. Okt.

Austausch zur Brustkrebsvorsorge

Café International gemeinsam mit einer Referentin der Krebsliga: Interkultureller Austausch für Frauen zum Thema Brustkrebs und Früherkennung. Treffpunkt: Brühlweg 3, MuttENZ – mit Kinderbetreuung.

14-16 Uhr

Yoga U65

Entdecken Sie die Vorteile des Yogas mit Petra Bollinger von der Praxis Ganzheit: Für alle unter 65, in bequemer Kleidung, Matte mitbringen und danach entspannt einen Tee geniessen! Treffpunkt: Brühlweg 3, MuttENZ.

19-20 Uhr

Mittwoch, 23. Okt.

Gesunde Ernährung leicht gemacht

Sandra Pfirter, Ernährungsberaterin aus MuttENZ, gibt praktische Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag. Austausch und Apéro im Anschluss. Treffpunkt: Brühlweg 3, MuttENZ.

19.30-
20.30 Uhr

Donnerstag, 24. Okt.

Fitness

Kommen Sie zur wöchentlichen Fitness-Stunde mit Grède (Zumba) und Mei (QiGong/TaiChi) vom Café International. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Treffpunkt: Wartenberg Saal, Mittenza, MuttENZ.

9-10 Uhr

Die Schätze der Naturheilkunde

Philipp Dietschi von der DROPA Drogerie Dietschi zeigt die natürlichen Ressourcen zur Stärkung unserer Gesundheit. Austausch und Apéro im Anschluss. Treffpunkt: Brühlweg 3, MuttENZ.

19-20 Uhr

Sonntag, 27. Okt.

Qigong

Erleben Sie die ruhigen Bewegungs- und Atemübungen des Qigong mit Eliane Schütz vom Studio Bewegungsimpulse. Bequeme Kleidung anziehen und danach gemeinsam Tee geniessen. Treffpunkt: Brühlweg 3, MuttENZ.

10.30-
11.30 Uhr

Anmeldung bis 18. Oktober an: Engagement@frauenverein-muttENZ.ch

Beschränkte Anzahl Plätze verfügbar!