

generationen-
verbindend

am^{café}
puls

www.cafeampuls.ch / www.ref-zozu.ch



Hopp-la Fit, montags, alle zwei Wochen, 16.15-17.15 Uhr

Hopp-la Tandem, mittwochs, alle zwei Wochen, 14.15-15.15 Uhr

Generationen bewegen sich gemeinsam.

generationen-
verbindend

am^{café}
puls

www.cafeampuls.ch / www.ref-zozu.ch



Hopp-la Fit, montags, alle zwei Wochen, 16.15-17.15 Uhr

Hopp-la Tandem, mittwochs, alle zwei Wochen, 14.15-15.15 Uhr

Generationen bewegen sich gemeinsam.

Intergeneratives Bewegen.

Bei den generationenübergreifenden Bewegungslektionen stehen die Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit und des sozialen Austausches im Fokus.

Unsere Kursleiterin Mona Stebler ist Atem- und Bewegungstherapeutin und freut sich auf viele motivierte Teilnehmende ab 3 Jahren bis ins hohe Alter.

Wir treffen uns zum **Hopp-la Fit** beim **Café am Puls** am 4.3./18.3./15.4./6.5./3.6./17.6./1.7./26.8.

Bei schönem Wetter sind wir draussen, bei schlechtem Wetter und in den kalten Monaten in der Kirche.

Zum **Hopp-la Tandem** treffen wir uns im Diakoniewerk Neumünster, Eingang Haus **Magnolia** am 13.3./27.3./10.4./15.5./29.5./12.6./26.6./10.7./24.7./7.8./21.8.

Die Bewegungslektion passt sich den Teilnehmenden an und dauert ca. 1 Stunde. Sie sind also herzlich willkommen, alleine oder mit Enkelkindern oder eigenen Kindern.

Machen Sie ohne Voranmeldung mit und wenn Sie möchten, werfen Sie freiwillig einen Beitrag ins Kässeli für die Unkosten.

Bei Fragen: jennifer.rota@ref-zozu.ch

Café am Puls – mitenand und fürenand

Hohfurenstrasse 1, 8125 Zollikerberg, www.cafeampuls.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag, 9.30 bis 17 Uhr

Freitag, 9.30 bis 21 Uhr

Intergeneratives Bewegen.

Bei den generationenübergreifenden Bewegungslektionen stehen die Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit und des sozialen Austausches im Fokus.

Unsere Kursleiterin Mona Stebler ist Atem- und Bewegungstherapeutin und freut sich auf viele motivierte Teilnehmende ab 3 Jahren bis ins hohe Alter.

Wir treffen uns zum **Hopp-la Fit** beim **Café am Puls** am 4.3./18.3./15.4./6.5./3.6./17.6./1.7./26.8.

Bei schönem Wetter sind wir draussen, bei schlechtem Wetter und in den kalten Monaten in der Kirche.

Zum **Hopp-la Tandem** treffen wir uns im Diakoniewerk Neumünster, Eingang Haus **Magnolia** am 13.3./27.3./10.4./15.5./29.5./12.6./26.6./10.7./24.7./7.8./21.8.

Die Bewegungslektion passt sich den Teilnehmenden an und dauert ca. 1 Stunde. Sie sind also herzlich willkommen, alleine oder mit Enkelkindern oder eigenen Kindern.

Machen Sie ohne Voranmeldung mit und wenn Sie möchten, werfen Sie freiwillig einen Beitrag ins Kässeli für die Unkosten.

Bei Fragen: jennifer.rota@ref-zozu.ch

Café am Puls – mitenand und fürenand

Hohfurenstrasse 1, 8125 Zollikerberg, www.cafeampuls.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag, 9.30 bis 17 Uhr

Freitag, 9.30 bis 21 Uhr