

FIT IM ALTER

# Mitglieder herzlich willkommen!



*17 Jahre*

*FIA die Zeitung für Fit im Alter Fischbach*

*Gesundheit ist einer der wichtigsten Faktoren im Leben!*

*Gesundheit ist nicht selbstverständlich!*

*Gesundheit muss gehegt und gepflegt werden!*

*Jeden Tag sollte man den Körper – Kreislauf mindestens einmal extrem belasten. Sei es zum Beispiel beim Velofahren, Wandern, Fitnesssturnen, etc. Auch der Geist das Gedächtnis braucht tägliches Training (Jassen, Kreuzworträtsel lösen, etc.). Dies ist nicht nur in den jüngeren Jahren gesund, sondern beim älter werden umso wichtiger.*

*Für die jüngere Garde besteht die Möglichkeit bei der Männerriege oder Frauenturnverein, etc. die nötige Fitness zu holen.*

*Für die ältere Garde besteht die Möglichkeit bei Fit im Alter mitzumachen. Fit im Alter besteht seit 17 Jahren und zählt 44 Mitglieder beider Geschlechter. Im Kreise Gleichgesinnter trifft sich Fit im Alter 2 – 3 mal im Monat regelmässig und tut etwas für die kostbare Gesundheit. Man unternimmt eine erholsame Wanderung in Gottes freier Natur oder es wird ein gemütlicher Jass gespielt. Abwechslung ins Jahresprogramm bringt sicher ein Picknick oder ein Ausflug. Treffpunkt ist jeweils der Fischparkplatz um 13.30 Uhr oder bei Besonderheiten nach mündlicher Absprache.*

*Im Pensionsalter hat man auch mehr freie Zeit für Sport, Freizeit mit gleichgesinnten Kameraden. Kameradschaft ist bei uns sehr wichtig.*

*Fühlst Du Dich angesprochen kannst Du bei folgenden Kontaktpersonen nähere Auskunft holen; Müller Alois 041/988 14 23, Gründermmitglied, Häberli Hans 041/988 18 31, Präsident oder Wüest Fritz 062/927 11 68, Kassier.*

*Wir freuen uns über jedes neue Mitglied und heissen es herzlich willkommen. Du wirst dich bei uns wohlfühlen und das was Du suchst bei uns finden (Kameradschaft, Geselligkeit).*



*Wir freuen uns auf Dich....*



*Fit im Alter Fischbach*