



## Fit im Sitzen

Ein offenes Angebot für Seniorinnen und Senioren aus dem Länggassquartier

Einmal in der Woche findet im Domicil Ahornweg das Bewegungsangebot «Fit im Sitzen» statt. Nebst den Bewohnerinnen und Bewohner des Domicil Ahornweg sind auch Seniorinnen und Senioren aus dem Quartier herzlich willkommen und bezahlen einen kleinen Beitrag von 5.- pro Stunde.

Mit einfachen und gezielten Sitzübungen werden Freude an der Bewegung und Gemeinschaft gefördert.

Möchten Sie sich unverbindlich informieren lassen?  
Nehmen Sie gerne mit mir Kontakt auf:

Sandra Roth / Dipl. Aktivierungsfachfrau HF  
Verantwortliche Kultur & Alltag  
Tel: 031 300 39 45  
Mail: [sandra.roth@domicilbern.ch](mailto:sandra.roth@domicilbern.ch)