



HEKS Alter und Migration Aargau lädt ein zu

# Gemeinsam aktiv!

Bewegungskurs für ältere Menschen und ihre Familien in Lenzburg

Unterstützt durch:





Einfaches Deutsch, Kurdisch und Türkisch.

Wir bewegen uns gemeinsam. Damit stärken wir unseren Körper, bekommen mehr Energie und bleiben länger gesund.



Immer am Montag von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr



#### Standort

Familienzentrum, Walkeweg 19, Lenzburg



Cihangir Saydut

076 629 54 08

cihangir.saydut@heks.ch

WhatsApp-Gruppe vom Bewegungskurs:

