

«vitaswiss Xundheitsdaag» im Sonnenbad St. Margrethen

Sonntag, 21. August 2022

Beginn 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Komm vorbei und mach mit...



Aktivitäten wie:

- Aquafit
- Atemgymnastik
- Pilates
- Yoga
- Trampoline

Und noch vieles mehr.... Auch tolle Preise zu gewinnen

(Anpassungen der Aktivitäten vorbehalten, alle Aktivitäten werden von ausgebildeten vitaswiss Leiter*innen angeboten und geleitet:

Teilnahme an den Aktivitäten ab 14 Jahren.

...wir freuen uns auf Dich!

Weitere Auskünfte:

Verein Sonnenbad
Friedhofstrasse 9
4102 Binningen
Kassenhaus 061 271 99 80

Die Schweizer Bevölkerung soll gesund bleiben! Dieses Ziel verfolgt der Verein vitaswiss - früher "Volksgesundheit Schweiz" – über 125 Jahren. Zuerst belächelt, danach bekämpft, heute akzeptiert und teilweise bewundert: Die natürliche Lebensweise „made by vitaswiss“.

Während der Industrialisierung im 20. Jahrhundert holten die Gründungsmitglieder die Arbeiter aus den Fabriken und weg von dunklen Arbeitsplätzen nach draussen ans Licht zum Turnen und Bewegen. Angesprochen waren alle Altersgruppen.

Das heutige Motto von vitaswiss lautet: „Weg vom Bürostuhl, hoch vom Sofa und raus ins aktive und gesunde Leben!“

vitaswiss hat dazu ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm, die vitaswiss Atemgymnastik® entwickelt. Das Programm basiert auf richtigem „Atmen und Bewegen“. In über 70 vitaswiss-Sektionen können Sie bei diesen Gymnastikstunden dabei sein.