

FÜR JUNG  
GEBLIEBENE



# Ökum. Seniorennachmittag

## Donnerstag, 12. März 2026

### 14.30 Uhr

Vikariat, Kaplaneistr. 2, St.Margrethen

Die Frauengemeinschaft und die beiden Kirchgemeinden laden herzlich zu einem aktiven Nachmittag ein!

Die Bewegungstherapeutin Ursina Raymann zeigt, wie man mit einfachen und alltagstauglichen Übungen aktiv und beweglich bleiben kann. Gemeinsam werden Bewegungen entdeckt, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Trainiert wird im Stehen und im Sitzen – jede Person so, wie es ihr gut tut. Bequeme Kleidung genügt, die Übungen sind für alle geeignet.

Anmeldeschluss: Montagmittag, 09. März. 2026  
Anita Tinner: 079 586 48 50, [anita.tinner@fgsm.ch](mailto:anita.tinner@fgsm.ch)