

Einwohnergemeinde Allschwil - Details

<< zurück zur Übersicht

## **«Allschwil bewegt soft» – eine sanfte Gratis-Gymnastik im Freien mit Musik für mehr Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kraft**

Datum/Zeit 07.08.2020 | 09:00 Uhr - 10:00 Uhr Kategorie Sport Lokalität Gemeindepark Wegmatten bei der Tramhaltestelle Gartenstrasse Strasse Ecke Baslerstrasse/Baselmattweg Ort Allschwil Veranstalter Allschwil bewegt Homepage [http:// www.allschwil-bewegt.ch](http://www.allschwil-bewegt.ch)

Beschreibung Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Bewegungstraining von Kopf bis Fuss. Die vielseitigen Gymnastikübungen sind sanft, gelenkschonend und aktivieren Ihren Kreislauf. Nebenbei werden die koordinativen Fähigkeiten trainiert, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen runden das Gratisfitness ab. – «Allschwil bewegt soft» eignet für SeniorInnen und findet bei jedem Wetter statt. E-Mail E-Mail Dokument Flyer Allschwil bewegt

<http://www.allschwil.ch/en/veranstaltungen/detail/detail.php>