



Rapperswil-Jona  
Gesellschaft und Alter

# Hopp-la Fit im Grünfelspark Generationen in Bewegung



# Generationen in Bewegung im Grünfelpark Jona

## Das erwartet Sie

Hopp-la Fit ist für alle, die sich gerne bewegen: Erwachsene mit oder ohne (Enkel-)Kinder trainieren in der geführten Bewegungsstunde gemeinsam Kraft und Gleichgewicht. Sie turnen, balancieren und begegnen sich auf neue Art und Weise. Einfach vorbeikommen und mitmachen! Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Daten 2024

Montag, 12. August, 9.30 – 10.15 Uhr

Donnerstag, 29. August, 9.30 – 10.15 Uhr

Montag, 9. September, 9.30 – 10.15 Uhr

Donnerstag, 26. September, 9.30 – 10.15 Uhr

Montag, 21. Oktober, 9.30 – 10.15 Uhr

Donnerstag, 7. November, 9.30 – 10.15 Uhr

Montag, 18. November, 9.30 – 10.15 Uhr

Donnerstag, 5. Dezember, 9.30 – 10.15 Uhr

Montag, 16. Dezember, 9.30 – 10.15 Uhr

Das «Hopp-la Fit» findet bei jedem Wetter statt.

## Weitere Informationen

Undine De Cambio, Fachstelle Alter und Gesundheit:  
055 225 72 35 / undine.decambio@rj.sg.ch

Ein Projekt der Stadt Rapperswil-Jona in Zusammenarbeit mit: