



Rapperswil-Jona
Alter und Gesundheit

Hopp-la Fit im Grünfelspark



Generationen in Bewegung

Hopp-la Fit ist ein Angebot der Stadt Rapperswil-Jona. Es findet montags von 9.30 bis 10.15 Uhr im Grünfeldspark Jona statt.

Bei den regelmässig stattfindenden Bewegungslektionen für Jung und Alt stehen das spielerische Trainieren des Gleichgewichts, Motorik, Kraft, Spass und Begegnung im Vordergrund. Einfach vorbeikommen und mitmachen! Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Daten 2026 (1. Halbjahr)

9. / 23. Februar

9. / 23. / 30. März

20. April

4. / 18. Mai

1. / 15. Juni

29. Juni (mit kleiner Sommerüberraschung)



Für 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:

hopp-La
Generationen in Bewegung

Kanton St.Gallen
Amt für
Gesundheitsvorsorge

