



Rapperswil-Jona
Alter und Gesundheit

Hopp-la Fit im Grünfelspark



Generationen in Bewegung

Im Grünfelpark Jona findet montags, von 10 bis 10:45 Uhr, das Hopp-la Fit für jede Generation statt.

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 2025 (1. Halbjahr):

3. / 17. Februar
3. / 17. / 31. März
14. / 28. April
12. / 26. Mai
16. / 30. Juni

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**

