

Mach mal wieder Sport.

Johannes 3, 30

Schon eine Viertelstunde Bewegung an der frischen Luft fördert nachweislich die Durchblutung, baut Stress ab und stärkt das Immunsystem.

Wir laden deshalb herzlich bei schönem Wetter einmal wöchentlich zu **15 Minuten angeleiteter Bewegung** ein. Jede und jeder ist willkommen: Es benötigt weder Erfahrung noch ein bestimmtes Fitnesslevel, keine Anmeldung und auch kein spezielles Equipment.

Wann: 26. Mai bis zu den Sommerferien, jeweils **dienstags**,
von **12:00 bis 12:15**

Wo: **Auf der Wiese** vor der Kirche St. Peter und Paul

Wer: Interessierte von **1 bis 99** (und darüber hinaus)

Mitnehmen: **Bequeme Kleidung, ein wenig Bewegungsdrang und je nach
Wetter Sonnenschutz und Wasserflasche**



Katholische Kirche
in Winterthur