



**Aujourd'hui je bouge !**

**Heute geht's los!**

**Pas à pas, retrouvez la forme !**

Une marche hebdomadaire, en groupe, encadrée par un-e physiothérapeute. Ouverte à tous, chacun-e à son rythme.

Venez essayer !

**Schritt für Schritt wieder in Form!**

Walking in der Gruppe, einmal pro Woche und in Begleitung eines Physiotherapeuten. Für alle, und alle in ihrem Tempo.

Machen Sie mit!



les Ligues de santé  
du canton de Fribourg  
die Gesundheitsligen  
des Kantons Freiburg



ligue fribourgeoise contre le cancer  
krebsliga freiburg



diabètefribourg  
diabetesfreiburg

LIGUE PULMONAIRE FRIBOURGEOISE  
LUNGENLIGA FREIBURG



## Groupe de marche «Aujourd'hui je bouge !»

Destiné aux personnes souhaitant pratiquer une activité physique en douceur, dans un cadre sécurisant, accompagné par un-e physio. Le rythme de marche s'adapte aux possibilités de chacun-e, sans aucun jugement !

### Rendez-vous de 18h30 à 19h30 Les lundis à Villars-sur-Glâne

Cabinet Option Physio  
Allée du Château 8

#### Les mercredis

- A **Châtel-St-Denis**,  
Cabinet Physio Châtel  
Grand-Rue 10
- A **Gurmels**  
Physiothérapie Katell Perler  
Allmendstrasse 2

Gratuit pour les membres d'une des ligues ou cotisation annuelle de Fr. 60.-

### Inscription et renseignements Ligue fribourgeoise contre le cancer

026 426 02 90

### Ligue pulmonaire fribourgeoise

026 426 02 70

### diabètefribourg

026 426 02 80

- > Pause durant les vacances scolaires de Pâques et Noël ainsi que les deux dernières semaines de juillet et les deux premières d'août.

*Ce cours est cofinancé par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS). En vous inscrivant, vous acceptez que la Ligue contre le cancer enregistre vos données personnelles (prénom, nom, date de naissance et, le cas échéant, la mesure AI qui vous a été octroyée ou à votre personne de référence) dans un registre statistique et les communique à l'OFAS en cas d'audit.*

## Walkinggruppe «Heute geht's los!»

Für Personen, die sanft und mit Unterstützung eines Physiotherapeuten in einem sicheren Rahmen wieder körperlich aktiv werden möchten. Das Tempo wird den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst, ohne Vergleich und Wertung.

### Von 18.30 bis 19.30 Uhr Montags in Villars-sur-Glâne

Praxis Option Physio  
Allée du Château 8

#### Mittwochs

- In **Châtel-St-Denis**,  
Praxis Physio Châtel  
Grand-Rue 10
- In **Gurmels**  
Physiothérapie Katell Perler  
Allmendstrasse 2

Für Liga-Mitglieder gratis, sonst Fr. 60.- Jahresbeitrag

### Anmeldung und Informationen Krebsliga Freiburg

026 426 02 90

### Lungenliga Freiburg

026 426 02 70

### diabetesfribourg

026 426 02 80

- > Ausgenommen Schulferien von Ostern und Weihnachten sowie im Sommer von Mitte Juli bis Mitte August.

*Dieser Kurs wird vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Krebsliga Ihre Angaben (Vorname, Nachname, Geburtsdatum und allenfalls Ihre IV-Massnahme oder jene Ihrer Bezugsperson) in einer Statistik erfasst und dem BSV im Fall einer Überprüfung bekannt gibt.*

Soutenu par / Unterstützt durch



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FRIBURG  
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

En collaboration avec / In Zusammenarbeit mit

