

Sicher gehen durch den Alltag

Bleiben Sie mobil und behalten Sie Ihre Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Mit regelmässigem Training wird die Kraft, Stabilität und das Gleichgewicht erhalten.



Sicheres Gehen bedeutet Mobilität und Bewegungsfreiraum. Um möglichen Stürzen vorzubeugen, benötigen Sie genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten. In unseren abwechslungsreichen Trainings kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und sorgen so für mehr Sicherheit im Alltag.

Daten	10 x freitags vom 10.09. – 26.11.2021
Zeit	10.15 – 11.15 Uhr
Kurskosten	Fr. 150.--
Leitung	Maya Fedeli, Tel. 062 797 25 11 Esa Erwachsenen sportleiterin mit Sturzprävention
Ort	Tanzatelier Schönenwerd 1. Stock (ehemals Coop Schönenwerd)
Anmeldung / Auskunft	Pro Senectute Fachstelle Olten, Tel. 062 287 10 20
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden	