



Lustvoll bewegen- trotz und mit Beschwerden

Rücken-, Gelenk-, Knochen- und Muskelschmerzen erschweren oft den Alltag und beeinträchtigen das psychische Wohlbefinden. Aktivität und Bewegung haben zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Welche Art von Bewegung bei Gelenk- und Muskelbeschwerden sinnvoll ist und was Sie bei chronischen Schmerzen unterstützen kann, erfahren Sie theoretisch und in Form von praktischen Übungen.

Wann	Dienstag, 22. Juli 2025, 09.30 – 12.00 Uhr,
Wo	Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, 3001 Bern
Referentinnen	Anna Hirsbrunner, Bereich Gesundheitsförderung, Christine Michel, Team Aus- und Weiterbildung Physiotherapeutin, Pro Senectute Kanton Bern
Kursnummer	15200.25.B301
Kosten	Kostenlos
Anmeldung	bitte an bildungundsport@be.prosenectute.ch oder Telefon 031 359 03 00

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern sowie von Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Anmeldung: «Lustvoll bewegen – trotz und mit Beschwerden»

Name	Vorname	Geburtsdatum
Adresse		
E-Mail	Telefon	
Ort, Datum	Unterschrift	