

«sicher stehen – sicher gehen»

Kraft und Gleichgewicht geben Ihnen Sicherheit im Alltag. Turnen Sie mit!



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Gangsicherheit «sicher stehen - sicher gehen» Oberdiessbach

Im Kurs lernen Sie Übungen, die einfach ausführbar und in den Alltag integrierbar sind. Einfache Tests zeigen Ihre aktuelle Kraft- und Gleichgewichtssituation auf. Der Kurs wird von einer Erwachsenensportleiterin esa (Expertin) mit Zusatzausbildung in Sturzprävention geleitet.

Kurs Nr.:	200.20.004
Datum:	Mittwoch, 10. Juni – 1. Juli 2020, wöchentlich (ohne 24.6.2020) Mittwoch, 12. August – 2. September 2020, wöchentlich
Zeit:	9.00 – 10.00 Uhr, am 1.7.2020 9.00 – 11.00 Uhr
Dauer:	6x 60 Minuten, 1x 120 Minuten
Leitung:	Weibel Franziska, Tel. 079 568 89 37, fmweb@solnet.ch
Kursort:	Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 1, 3672 Oberdiessbach
Mitnehmen:	Bequeme Kleidung, flache Schuhe (Turnschuhe)
Kosten:	CHF 150.-

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Mehr Informationen unter Telefon **031 790 00 10** oder www.be.prosenectute.ch



Anmeldung

Ich melde mich an für den Kurs «**Gangsicherheit in O'diessbach**», Kurs Nr. 200.20.004:

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

Einsenden bis 27.5.2020 an: Pro Senectute E-O, Postfach 108, 3510 Konolfingen

Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Chisenmattweg 32 · PF 108 · 3510 Konolfingen · Telefon 031 790 00 10
sport@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

