

«sicher stehen – sicher gehen»

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



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Gangsicherheit «sicher stehen - sicher gehen» Hindelbank

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.: 200.19.005
Datum: Donnerstag, 21. Februar – 9. Mai 2019
wöchentlich (ohne April)
Zeit: 14.00 – 15.30 Uhr
Dauer: 8x 90 Minuten
Leitung: Meyer Franziska, Tel. 079 482 89 55
Kursort: BewegungPlus, Mühlemattweg 14, 3324 Hindelbank
Mitnehmen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe (Turnschuhe)
Kosten: CHF 170.-

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.



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



Anmeldung

Ich melde mich an für den Kurs «**Gangsicherheit in Hindelbank** », Kurs Nr. 200.19.005:

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

Einsenden bis 7.2.2019 an: Pro Senectute E-O, Chisenmattweg 32,
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

