

## «sicher stehen – sicher gehen»

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



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

## Gangsicherheit «sicher stehen - sicher gehen» Konolfingen

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.: 200.19.004  
Datum: Dienstag, 12. Februar – 7. Mai 2019  
wöchentlich (ohne 9. April)  
Zeit: 10.15 – 11.15 Uhr  
Dauer: 12x 60 Minuten  
Leitung: Weibel Franziska, Tel. 079 568 89 37, fmweb@solnet.ch  
Kursort: Kirchgemeindehaus, Kirchweg 10, 3510 Konolfingen  
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](http://www.be.prosenectute.ch)



### Anmeldung

Ich melde mich an für den Kurs «**Gangsicherheit in Konolfingen** », Kurs Nr. 200.19.004:

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

**Einsenden bis 29.1.2019 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](http://www.be.prosenectute.ch)

