

EINLADUNG

«Sturzprävention»

Durch Training das Gleichgewicht fördern und so das Sturzrisiko vermindern

Ein plötzlicher Sturz kann die Selbständigkeit und damit die Lebensqualität stark einschränken. Wie man mit kleinen Veränderungen im Alltag, mit Bewegung und entsprechender Ernährung vorbeugen kann, erfahren wir an diesem Nachmittag. Zudem erleben wir gleich praktisch, wie wir das Gleichgewicht, die Kraft und die Koordination mit gezielten Bewegungsübungen unterstützen können. Viel Spass!

Referentin: Jacqueline Läderach, Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kanton Bern
Bewegung mit: Annarös Tschirren und Käthi Nussbaum, Leiterinnen Altersturnen

Termin: **Mittwoch, 18. Oktober 2023, 14.00 h** mit Zvieri
Aula Schulanlage Aebnit Riggisberg

ANMELDUNG

BIS SPÄTESTENS AM 04. Oktober 2023 an Heinz Hirter

Per email: heinz.hirter@60plusriggisberg.ch

Per sms oder whats app: 079 261 08 70

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden.