

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

**Neu in
Steinhausen**

Sicher stehen – sicher gehen

Kraft, Gleichgewicht & Laufschulung

Im Fokus stehen sicheres Stehen und dynamisches Gehen, um Stürzen und deren Folgen vorzubeugen. Sicher Treppen steigen, eine schwere Tasche tragen oder sich aufzufangen, falls Sie einmal ins Stolpern geraten. In abwechslungsreichen Lektionen verbessern Sie Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Sie erhalten Tipps, wie Sie die Übungen in den Alltag integrieren können.

Daten: 22. März
12. und 26. April
3. und 17. Mai
7., 14. und 21. Juni 2018

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr
8 x 2 Lektionen

Kurs-Nr.: 51010.18.181

Ort: Steinhausen, Zentrum Chilematt
Mit: Anita von Wartburg, Rückentrainerin,
esa Erwachsenen sportleiterin BASPO

Preis: CHF 160.–

Gerne organisieren wir Ihnen einen Abholdienst / Fahrdienst

Pro Senectute Kanton Zug
Telefon 041 727 50 50 · Fax 041 727 50 60
info@zg.pro-senectute.ch

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

**Neu in
Steinhausen**

Sicher stehen – sicher gehen

Kraft, Gleichgewicht & Laufschulung

Im Fokus stehen sicheres Stehen und dynamisches Gehen, um Stürzen und deren Folgen vorzubeugen. Sicher Treppen steigen, eine schwere Tasche tragen oder sich aufzufangen, falls Sie einmal ins Stolpern geraten. In abwechslungsreichen Lektionen verbessern Sie Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Sie erhalten Tipps, wie Sie die Übungen in den Alltag integrieren können.

Daten: 22. März
12. und 26. April
3. und 17. Mai
7., 14. und 21. Juni 2018

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr
8 x 2 Lektionen

Kurs-Nr.: 51010.18.181

Ort: Steinhausen, Zentrum Chilematt
Mit: Anita von Wartburg, Rückentrainerin,
esa Erwachsenen sportleiterin BASPO

Preis: CHF 160.–

Gerne organisieren wir Ihnen einen Abholdienst / Fahrdienst

Pro Senectute Kanton Zug
Telefon 041 727 50 50 · Fax 041 727 50 60
info@zg.pro-senectute.ch