



Sicher stehen – sicher gehen

Kraft, Gleichgewicht &
Laufschulung



Sicher stehen – sicher gehen

Kraft, Gleichgewicht &
Laufschulung

Sicher stehen – sicher gehen

Kraft, Gleichgewicht und Laufschulung

In abwechslungsreichen Lektionen verbessern Sie Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Ausdauer. Die Übungen können Sie leicht auch zu Hause umsetzen, damit Sie für den nächsten Winter gewappnet sind.



Steinhausen

11., 18. + 25. Januar, 15. + 22. März, 12. April, 3. + 17. Mai 2018
Donnerstag, 09.00 bis 10.30 Uhr
8 x 90 Minuten
Kurs-Nr.: 51010.18.180

Ort: Steinhausen,
Zentrum Chilematt
Mit: Anita von Wartburg, Rücken-
trainerin, esa Erwachsenen-
sportleiterin BASP
Preis: CHF 160.–

Walchwil

10. Januar bis 11. April 2018
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
12 x 60 Minuten
(ohne 7. + 14.2.)
Kurs-Nr.: 51010.18.185

Ort: Walchwil, Turnhalle
Engelmatt
Mit: Sigrid Schloz, Vital Trainerin
und esa Erwachsenen-
sportleiterin BASPO
Preis: CHF 160.–



Kontakt und Anmeldung

Möchten Sie sich anmelden oder haben Sie Fragen?

Pro Senectute Kanton Zug · Aegeristrasse 52 · 6300 Zug

T 041 727 50 50 · info@zg.prosenectute.ch · zg.prosenectute.ch

Sicher stehen – sicher gehen

Kraft, Gleichgewicht und Laufschulung

In abwechslungsreichen Lektionen verbessern Sie Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Ausdauer. Die Übungen können Sie leicht auch zu Hause umsetzen, damit Sie für den nächsten Winter gewappnet sind.



Steinhausen

11., 18. + 25. Januar, 15. + 22. März, 12. April, 3. + 17. Mai 2018
Donnerstag, 09.00 bis 10.30 Uhr
8 x 90 Minuten
Kurs-Nr.: 51010.18.180

Ort: Steinhausen,
Zentrum Chilematt
Mit: Anita von Wartburg, Rücken-
trainerin, esa Erwachsenen-
sportleiterin BASP
Preis: CHF 160.–

Walchwil

10. Januar bis 11. April 2018
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
12 x 60 Minuten
(ohne 7. + 14.2.)
Kurs-Nr.: 51010.18.185

Ort: Walchwil, Turnhalle
Engelmatt
Mit: Sigrid Schloz, Vital Trainerin
und esa Erwachsenen-
sportleiterin BASPO
Preis: CHF 160.–



Kontakt und Anmeldung

Möchten Sie sich anmelden oder haben Sie Fragen?

Pro Senectute Kanton Zug · Aegeristrasse 52 · 6300 Zug

T 041 727 50 50 · info@zg.prosenectute.ch · zg.prosenectute.ch