

Geschäftsstelle
Büro- und Telefonzeiten
Telefon 041 610 76 09
Montag bis Freitag
08.00—11.30 Uhr

Beratungsstelle
Büro- und Telefonzeiten
Telefon 041 610 25 24 und
Telefon 041 610 25 62
Montag bis Donnerstag
08.00—10.00 Uhr
oder nach Vereinbarung



Partnerin der Pro Senectute Nidwalden



Pro Senectute Nidwalden
Nägeligasse 25
6370 Stans
Telefon 041 610 76 09
Spendenkonto CH34 0077 9000 1282 0110 0
info@nw.prosenectute.ch
www.nw.prosenectute.ch



Sicher stehen - sicher gehen
Gleichgewichts-Training

Nidwalden



Sicher stehen - sicher gehen

Wer regelmässig Kraft, Stabilität und Gleichgewicht trainiert, bleibt mobil und kann sich seine Selbständigkeit bis ins hohe Alter bewahren. In diesem Sturzpräventions-Kurs lernen Sie, mit spielerischen Übungen Ihre eigenen körperlichen Grenzen und Möglichkeiten einzuschätzen. Gleichzeitig werden Gleichgewichtssinn, Kraft und Koordination gefördert.

Daten

Block 1: 9./16./23./30. Januar, 20./27. Februar, 5./12./26. März (9x)

Block 2: 16./23./30. April, 7./14./21./28. Mai, 4./11./18. Juni (10x)

Zeit

Dienstag, 10.00 - 11.15 Uhr

Ort

St. Klara-Rain 1, Stans

Yogaraum „Gesund und munter“, 2. Stock

Achtung: Keine Parkplätze vor Ort. Bitte Parkplätze im Dorf benutzen.

Leitung

Arthur Berlinger Tel. 079 424 38 63

Kosten

Block 1: CHF 165.00

Block 2: CHF 185.00

Spezielles

Die Krankenkassen Helsana und

Swica beteiligen sich an den

Kosten.

Anmeldung

Pro Senectute Nidwalden

Telefon 041 610 76 09

info@nw.prosenectute.ch

Programm auch unter

[www.nw.prosenectute.ch/
de/](http://www.nw.prosenectute.ch/de/)

Anmeldung

Block 1: 9. Januar bis 26. März (9x)

Block 2: 16. April bis 18. Juni (10x)

Name/Vorname

.....

Adresse

.....

PLZ/Ort

.....

Telefon

.....

Geb.-Datum

.....

Datum/Unterschrift

.....

Informationen

www.sichergehen.ch