

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



**Nidwaldner
Kantonalbank**

Partnerin der Pro Senectute Nidwalden



**SWISSLOS
SPORTFONDS
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 seinen Gleichgewichts-Sinn 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 und fördern nebenbei Ihre Beweglichkeit, Koordination und Kraft.

Daten

Block 3-26: 18. August bis 15. Dezember 2026 (15x)

Block 1-27: 12. Januar bis 23. März 2027 (9x)

Block 2-27: 13. April bis 29. Juni 2027 (12x)

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

Doris Steffen-Ambauen Tel. 076 202 84 81

Clivia Götz

Kosten

Block 3-26: CHF 278.00

Block 1-27: CHF 167.00

Block 2-27: CHF 220.00



Informationen: www.sichergehen.ch



Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für

Anmeldung

☐ Block 3-26: 18. August bis 15. Dezember 2026 (15x)

☐ Block 1-27: 12. Januar bis 23. März 2027 (9x)

☐ Block 2-27: 13. April bis 29. Juni 2027 (12x)

Name/Vorname

.....

Adresse

.....

PLZ/Ort

.....

Telefon

.....

Geb.-Datum

.....

Datum/Unterschrift

.....

Anmeldung

Pro Senectute Nidwalden

Telefon 041 610 76 09

info@nw.prosenecute.ch

Programm auch unter
[www.nw.prosenectute.ch/de/
freizeit/bewegung-sport](http://www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport)