

Geschäftsstelle

Büro- und Telefonzeiten

Telefon 041 610 76 09
Montag bis Freitag
08:00 – 11:00 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



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

In Balance
durch das
Leben

Informationen zur Kampagne auf
www.sichergehen.ch

Sicher stehen – sicher gehen

Nidwalden

Pro Senectute Nidwalden
Geschäftsstelle
St. Klara-Rain 1
Postfach 931
6371 Stans

Telefon 041 610 76 09
Spendenkonto PC 60-18762-5

info@nw.prosenectute.ch
www.nw.prosenectute.ch



Sicher stehen – sicher gehen

Wer regelmässig trainiert und damit seine Kraft, Stabilität und sein Gleichgewicht aufrechterhält, bleibt mobil und kann sich die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren.

Im Garten, auf dem Weg zum Einkaufen, in öffentlichen Verkehrsmitteln, aber auch zu Hause spüren ältere Menschen manchmal, dass sie der eigenen Gleichgewichtsfähigkeit nicht mehr voll vertrauen können. Sie fühlen sich unsicher und fürchten zu stürzen.

In diesem Sturzpräventionskurs lernen Sie mit spielerischen Übungen angemessene Verhaltensweisen kennen sowie Ihre eigenen körperlichen Grenzen und Möglichkeiten einzuschätzen. Gleichzeitig werden in den Lektionen Gleichgewicht, Kraft und Koordination gefördert.

Informationen

Daten

siehe Beiblatt

Zeit

Dienstag, 10:00 – 11:30 Uhr

Ort

Turnhalle im Kloster St. Klara,
St. Klara-Rain 1, Stans

Ausrüstung

bequeme Kleider, Turnschuhe
oder rutschfeste Socken,
Pausengetränk

Kosten

siehe Beiblatt

Leitung

Ulrike Modl, Luzern
Tel. 041 240 79 28

Anmeldung

bis eine Woche vor Kursbeginn