

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

Sicher stehen –
sicher gehen

**Vermeiden
Sie Stürze**



mit dem richtigen Training für mehr
Kraft, Gleichgewicht und Dynamik.

sichergehen.ch
bfi | pro senectute | Gesundheitsförderung



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

Nidwalden

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

Lucia Gut

Tel. 079 850 70 37

Arthur Berlinger

Tel. 079 424 38 63

Anmeldung

bis eine Woche vor Kursbeginn

Informationen

www.sichergehen.ch