

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

In diesem Sturzpräventions-Kurs lernen Sie, mit spielerischen Übungen Ihre eigenen körperlichen Grenzen und Möglichkeiten einzuschätzen. Gleichzeitig fördern wir Gleichgewichtssinn, Kraft und Koordination.

Daten

- Block 1: 10./17./24./31. Januar und 7. Februar (5 x)
- Block 2: 28. Februar, 7./14./21./28. März und 4. April (6 x)
- Block 3: 25. April, 2./9./16./23./30. Mai, 6./13./27. Juni, 4. Juli(10x)

Zeit

Dienstag, 10.00 - 11.15 Uhr

Ort

St. Klara-Rain 1, Stans
Yogaraum „Gesund und munter“, 2. Stock

Leitung

Lucia Gut Tel. 079 850 70 37
Arthur Berlinger Tel. 079 424 38 63

Kosten

Block 1:	CHF	92.00
Block 2:	CHF	110.00
Block 3:	CHF	184.00

Anmeldung

Pro Senectute Nidwalden
Telefon 041 610 76 09
info@nw.prosenectute.ch

Programm auch unter
www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport

Anmeldung

- Block 1: 10. Januar bis 7. Februar 2023 (5x)
- Block 2: 28. Februar bis 4. April 2023 (6x)
- Block 3: 25. April bis 27. Juni 2023 (ausser 20. Juni / 10x)

Name/Vorname

.....

Adresse

.....

PLZ/Ort

.....

Telefon

.....

Geb.-Datum

.....

Datum/Unterschrift

.....

Informationen
www.sichergehen.ch