

Präventionsangebot für Seniorinnen und Senioren

Gemeinde pratteln



„Mein Zuhause – mein Fitnesszentrum“

Beweglichkeit – Kraft – Koordination – Gleichgewicht – Ausdauer, dies sind die Elemente, die wir brauchen, um selbständig zuhause leben zu können und die uns ermöglichen, unsere täglichen Aufgaben zu bewältigen.

Unser Alltag und unser Zuhause sind ein ideales Fitnesszentrum. Unsere Alltagsaktivitäten können – bei richtiger Anwendung – als Training dienen, die unsere Selbständigkeit verbessern oder erhalten.

Mittels kurzer theoretischer Einführung, einer persönlichen Analyse Ihrer Situation und vielen praktischen Tipps und Übungen erarbeiten wir gemeinsam einen einfachen, leicht umsetzbaren Fitnessplan für Sie. Den Kurs leitet Annick Kundert, dipl. Physiotherapeutin.

Kommen Sie mit praktischer Kleidung und gutem Schuhwerk an den Kurs, um eine gute Ausgangslage für Ihre Selbständigkeit in Ihrem Zuhause zu schaffen.

Dieses Angebot ist kostenlos. Es können maximal 20 Personen teilnehmen.

DIENSTAG, 15. OKTOBER 2019 – 14.30 bis 16.30 Uhr – im Schlossschulhaus in Pratteln

Bitte melden Sie sich an bis und mit Montag, 7. Okt. 2019 per Anmelde-Talon zuhanden der Fachstelle für Altersfragen, Daniela Berger, Gemeindeverwaltung, Schlossstr. 34, 4133 Pratteln oder per Email: daniela.berger@pratteln.bl.ch



✂-----✂-----✂

Anmelde-Talon für „Mein Zuhause – Mein Fitnesszentrum“ vom 15. Okt. 2019, 14.30-16.30 Uhr

Name Vorname.....

Strasse Wohnort.....

Telefon-Nr..... Email.....

(Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden)