

Gleichgewichtstraining im Schützenmattpark

Ein Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationstraining im Freien. Ein Training, das Freude bereitet und die Sicherheit im Alltag fördert.

Kursangaben

Zielgruppe Der Kurs richtet sich an Personen ab 50 Jahre

Tag/Zeit **Kurs 1:** Mi. 16.08.17 – 27.09.17 (7x)

13.00 – 14.00 Uhr

Kurs 2: Mi. 18.10.17 – 20.12.17 (10x)

13.00 – 14.00 Uhr

Anmeldung Fortlaufend möglich

Treffpunkt Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
(Belchenstrasse 15)

Kosten Kurs 1: Fr. 112.– (Fr. 16.– pro Lektion)

Kurs 2: Fr. 160.– (Fr. 16.– pro Lektion)

Kursleiter Susanne Hüglin Berger, Debora Wick
Trainerinnen Sturzprävention

Besonderes Bei schlechter Witterung im Gymnastikraum

Informationen 061 206 44 66 / www.bb.pro-senectute.ch

076 545 81 27 / www.hopp-la.ch

Gleichgewichtstraining im Schützenmattpark

Ein Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationstraining im Freien. Ein Training, das Freude bereitet und die Sicherheit im Alltag fördert.

Kursangaben

Zielgruppe Der Kurs richtet sich an Personen ab 50 Jahre

Tag/Zeit **Kurs 1:** Mi. 16.08.17 – 27.09.17 (7x)

13.00 – 14.00 Uhr

Kurs 2: Mi. 18.10.17 – 20.12.17 (10x)

13.00 – 14.00 Uhr

Anmeldung Fortlaufend möglich

Treffpunkt Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
(Belchenstrasse 15)

Kosten Kurs 1: Fr. 112.– (Fr. 16.– pro Lektion)

Kurs 2: Fr. 160.– (Fr. 16.– pro Lektion)

Kursleiter Susanne Hüglin Berger, Debora Wick
Trainerinnen Sturzprävention

Besonderes Bei schlechter Witterung im Gymnastikraum

Informationen 061 206 44 66 / www.bb.pro-senectute.ch

076 545 81 27 / www.hopp-la.ch