

Montag 4. Sept. 2023 Bad Ragaz

Vortrag «Stürze vermeiden, aber wie?» Gratis-Probelektion EverFit – Bewegung und Balance



**Jetzt
anmelden!**

info.sgfl@rheumaliga.ch
Tel. 081 302 47 80

Sich informieren, Stürze vermeiden: Wieso ist Sturzprävention für alle sinnvoll und wieso trägt sie zur Lebensqualität bei? Was kann jede*r zur Sicherheit im Alltag beitragen?

14.15 bis 15.00 Uhr: Fachvortrag «Stürze vermeiden. Sich Zuhause weiterhin sicher fühlen und selbständig bleiben».

Was können Sie selbst im Alltag beitragen, um Stürze zu vermeiden? Diverse Broschüren der Rheumaliga zum Mitnehmen.

Referentin: Frau A. Schmider, Leiterin der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga in Bad Ragaz

15.30 bis 16.30 Uhr: Gratis-Probelektion EverFit – Bewegung und Balance.

EverFit ist ein Bewegungsangebot für Menschen, die fit sein und bleiben möchten. Das Training berücksichtigt alle konditionellen Faktoren, angepasst an ältere Menschen, insbesondere Kraft, Gleichgewicht und Dual-Task-Fähigkeiten. Im Vordergrund steht, neben der allgemeinen Leistungsfähigkeit, die Sturzprävention. Die Instruktion eines Heimprogrammes und ergänzende Informationen komplettieren das Training.

Kursleitung: Adelheid Näf, ausgebildete EverFit- und Aquawell-Trainerin bei unserer Rheumaliga

Ort Regionale Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz

Anmeldung Für den Vortrag ist eine Anmeldung erwünscht. Er ist öffentlich und kostenlos. Für die Probelektion EveryFit ist eine Anmeldung mit Platzreservation zwingend.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Anmeldung und Auskunft

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz

Tel. 081 302 47 80, Mail: info.sgfl@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/sgfl



**Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt