



EverFit – Bewegung und Balance im Alter

Vorbeugender Kurs

EverFit ist eine Einladung zum Fit-Sein und Beweglich-Bleiben im Alter. Die Übungen sind an die individuellen Möglichkeiten und Grenzen angepasst. In diesem Kurs rücken die allgemeine Leistungsfähigkeit und die Vorbeugung von Sturzunfällen ins Zentrum. Eine ausgewiesene Fachperson trainiert mit Ihnen die sehr wichtige Schnelldkraft, das Gleichgewicht mit Dual-Tasking, die Positionswechsel Stand-Sitz-Boden, die Rhythmisierung, Beweglichkeit und Koordination. Entspannungsübungen mit einer regelmässigen Atmung helfen Ihnen zur Ruhe zu kommen. Abgerundet wird das Training durch ergänzende Informationen und eine Anleitung zum individuellen Programm zu Hause. Zudem bereiten die Gymnastik und der Austausch in einer Gruppe grossen Spass und unterstützen Sie im Alltag bewusst auf den Beinen zu bleiben.

Die Kursziele

- Sturzprävention
- Prophylaxe der Sarkopenie (Muskelschwund)
- Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern
- Dual-Task-Fähigkeiten stärken
- Wohlbefinden und Selbstvertrauen steigern

Informationen während des Kurses

- Wirkung und Dosierung des Trainings
- Zusatzinformationen zum Ausdauertraining
- Anleitung zum individuellen Heimprogramm
- Tipps für den Alltag und Unterstützungsangebote



Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die vorbeugend etwas gegen Stürze tun oder eine Wiederholung vermeiden möchten und eine hohe Lebensqualität bis ins hohe Alter anstreben.

Kurskosten (exkl. MwSt.)

pro Lektion

Mitglieder CHF 20.00

Nichtmitglieder CHF 23.00

Kursleiterin

Ursi Hellwig

Dipl. Physiotherapeutin

Kursort

Gartenhof-Studio

Gartenhofstrasse 24

8004 Zürich

Kurszeit

Dienstag, 14.00–15.00 Uhr

Ein Einstieg ist jederzeit möglich

Möchten Sie sich gerne für den Kurs anmelden oder noch mehr erfahren? Dann rufen Sie uns an!

Rheumaliga Zürich

Michèle Daucourt

Badenerstrasse 585

Postfach 1320

8048 Zürich

Telefon 044 405 45 55

kurse.zh@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/zh

Öffnungszeiten

Montag–Freitag

08.30–11.45 Uhr

13.30–16.30 Uhr

nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten

