

Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma



EverFit - Balance im Alter

In diesem Kurs rücken die allgemeine Leistungsfähigkeit und die Vorbeugung von Sturzunfällen ins Zentrum. Trainiert wird die sehr wichtige Schnellkraft, das Gleichgewicht mit Dual-Tasking, die Positionswechsel Stand-Sitz-Boden, die Rhythmisierung, Beweglichkeit und Koordination. Die Gymnastik und der Austausch in einer Gruppe bereiten grossen Spass und unterstützen Sie im Alltag, bewusst auf den Beinen zu bleiben.



Bewusst bewegt
Rheumaliga Aargau

Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma

Zielpublikum

EverFit steht allen Menschen ab ca. 65 Jahren bis ins hohe Alter offen. In diesem Kurs werden die allgemeine Leistungsfähigkeit und die Vorbeugung von Sturzunfällen trainiert.

Kursdauer

Lektionen à 60 Minuten. Fortlaufende Kurse einmal wöchentlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleitende

Diplomierte Physiotherapeutinnen / Physiotherapeuten

Kurskosten pro Lektion (exkl. MWST)

Für Mitglieder: CHF 22.-

Für Nicht-Mitglieder: CHF 24.-

Kursort

Seniorenzentrum Brunnenhof, Bottensteinstrasse 2, 4800 Zofingen

Kurszeit

Dienstag 09:30 - 10:30 Uhr

**Melden Sie sich noch heute für einen gratis Schnupperkurs an.
Telefonisch unter 056 442 19 42 oder www.rheumaliga.ch/ag/kurse**

Noch kein Angebot in Ihrer Nähe? Weitere Kurse an anderen Orten und/oder zu anderen Zeiten werden ab 3 Interessenten aufgebaut. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.