



**Rheumaliga
Luzern und Unterwalden**
Bewusst bewegt

EverFit

Bewegung und Balance im Alter



Neuer Kurs

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ab 70 Jahren, die vorbeugend etwas gegen Stürze tun oder eine Wiederholung eines Sturzes vermeiden möchten und eine gute Lebensqualität bis ins hohe Alter anstreben.

Fit sein und mobil bleiben mit

- Gleichgewicht und Koordination
- Erhalt oder Verbesserung der Ausdauer und Beweglichkeit
- Verbesserung der Dual-Task-Fähigkeit
- Sturzprävention
- Instruktionen für den Alltag
- Steigerung des Wohlbefindens und des Selbstvertrauens

Anforderungen

Mobilität im Alltag, gehen ohne Hilfsmittel

Kursleitung

Dipl. Physiotherapeutin

Kurstag

Dienstag

Kurszeit

13:30–14:30 Uhr

Kursstart

23. Oktober 2018

Kursdaten

23./30. Oktober 2018

06./13./20./27. November 2018

11./18. Dezember 2018

Kursort

Vereinsraum, Gemeindehaus

6036 Dierikon

Kosten (inkl. MwSt.)

8 Lektionen à 60 Minuten CHF 160

Anmeldung

Rheumaliga Luzern und Unterwalden

Frau R. Portmann

Telefon 041 484 34 75

E-Mail rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch

Rheumaliga Luzern und Unterwalden

Dornacherstrasse 14

6003 Luzern

Telefon 041 484 34 75

rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch