



in Balance und fit in jedem Alter

Ganzheitliche Koordinations- und Bewegungsschulung

Trainieren Sie spielerisch Ihr Gleichgewicht und erlangen Sie wieder mehr Beweglichkeit im Alltag. In der Gruppe lernen Sie mit Spass Übungen zur Verbesserung Ihrer Gangsicherheit kennen. Beugen Sie aktiv Stürzen vor, erhöhen Sie Ihre Konzentration und trainieren auf demselben Weg Ihr Gehirn.

Inhalt

Übungen zur

- > besseren Koordination
- > Kräftigung und Beweglichkeit
- > besseren Körperwahrnehmung

Dehnen und Entspannen

Gleichgewichtstraining

Lernziele:

- > Sicherheit und neues Zutrauen zum eigenen Körper
- > mehr Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit

Zielgruppe:

Erwachsene 60+

Es gelten weiterhin zum Schutz aller die Bestimmungen und Regeln des BAG



Kursdaten:

12 x 75 min

23. August - 06. Dezember 2023

mittwochs 09:55 – 11:10 Uhr

Leitung:

Antje Reichenbächer-Thoma

Komplementär Therapeutin mit eidgenössischem Diplom

Methode Alexander Technik

Ort:

Gemeindestube

Therwilerstrasse 16

Bottmingen

Kurskosten:

CHF 250

CHF 200 für Mitglieder des Vereins „Senioren für Senioren“ - Bottmingen

Anmeldung bei:

Antje Reichenbächer-Thoma

 areichenbaecher@bluewin.ch

 **078 62 77 048**

Ich melde mich definitiv an für den Kurs:

in Balance und fit in jedem Alter

Ganzheitliche Koordinations- und Bewegungsschulung

vom 23. August - 06. Dezember 2023
mittwochs 09:55 – 11:10 Uhr (12-mal)

Kursleitung: Antje Reichenbächer-Thoma

Name:

Vorname:

E-Mail:

Strasse und Hausnummer:

Postleitzahl:Ort:

Mitglied „Senioren für Senioren“ Bottmingen? ja nein

**Ich akzeptiere untenstehende Rücktrittsbedingungen.
Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen**

Ort und Datum: _____

Unterschrift: _____

Bitte senden an:

Antje Reichenbächer-Thoma

Bruderholzstrasse 150

4104 Oberwil

Tel. 078 62 77 048

Rücktrittsbedingungen:

Bis 2 Wochen vor Kursbeginn: keine Kosten

Bis Kursbeginn: Halber Kursbeitrag

Ab Kursbeginn: Ganzer Kursbeitrag