



# 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:

15 x 60 min

05. Januar - 01. Juni 2022

**mittwochs** 10:00 – 11:00 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](mailto: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 05. Januar - 01. Juni 2022  
mittwochs 10:00 – 11:00 Uhr (15-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