

## «sicher stehen – sicher gehen»

Kraft und Gleichgewicht geben Ihnen Sicherheit im Alltag. Turnen Sie mit!



  
seniorenzentrum  
jurablick hindelbank

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

## Gangsicherheit «sicher stehen - sicher gehen» Hindelbank

Im Kurs lernen Sie Übungen, die einfach ausführbar und in den Alltag integrierbar sind. Einfache Tests zeigen Ihre aktuelle Kraft- und Gleichgewichtssituation auf. Der Kurs wird von einer Erwachsenensportleiterin esa (Expertin) mit Zusatzausbildung in Sturzprävention geleitet.

Kurs Nr.: 200.19.053  
Datum: Donnerstag, 22. August – 19. September 2019, wöchentlich (5x)  
Donnerstag, 17. Oktober – 31. Oktober 2019, wöchentlich (3x)  
Zeit: 14.00 – 15.30 Uhr  
Dauer: 8x 90 Minuten  
Leitung: Meyer Franziska, Tel. 079 482 89 55  
Kursort: Seniorenzentrum Jurablick, Mehrzweckraum,  
Kirchweg 52, 3324 Hindelbank  
Mitnehmen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe (Turnschuhe)  
Kosten: CHF 170.-

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.



Mehr Informationen unter Telefon **031 790 00 10** oder [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)



### Anmeldung

Ich melde mich an für den Kurs «**Gangsicherheit in Hindelbank**», Kurs Nr. 200.19.053:

Name	Vorname	Geburtsdatum
Adresse	PLZ, Ort	
Telefon	Natel	E-Mail
Ort, Datum	Unterschrift	

**Einsenden bis 5.8.2019 an:** Pro Senectute E-O, Postfach 108, 3510 Konolfingen

Pro Senectute Emmental-Oberaargau  
Chisenmattweg 32 · PF 108 · 3510 Konolfingen · Telefon 031 790 00 10  
sport@be.prosenectute.ch · [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

