

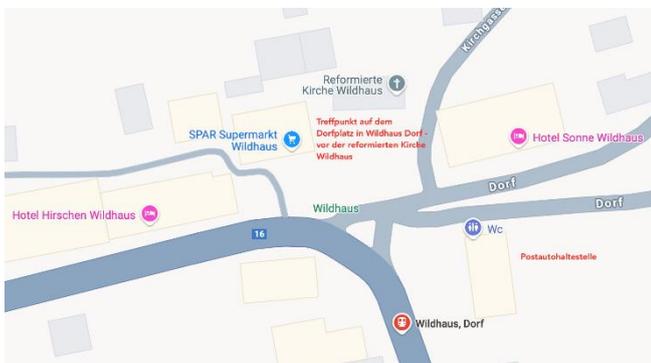
Bänkli – Fit

Kraft und Balance am Bänkli

Bänkli-Fit kombiniert Kraft- und Gleichgewichtstraining in der freien Natur. Entlang eines Weges, der mit Bänkli ausgestattet ist, werden abwechslungsreiche Übungen durchgeführt, die gezielt Maximalkraft und Stabilität fördern. Dieses Training im Freien bietet zahlreiche Vorteile: Es stärkt die Muskulatur, verbessert das Gleichgewicht, verringert die Sturzgefahr und fördert die Sauerstoffaufnahme. Gleichzeitig wird das Immunsystem aktiviert - eine perfekte Mischung für körperliches Wohlbefinden.

Dieses Angebot findet bei jedem Wetter und das ganze Jahr über statt.

Daten	ab 3. September - jeweils mittwochs
Zeit	10:00 – 11:00 Uhr
Treffpunkt	Dorfplatz Wildhaus (Spar Wildhaus/ref. Kirche)
Kosten	CHF 5.- pro Teilnahme
Leitung	Christiana Sutter
Wichtig	Dem Wetter angepasste Kleidung anziehen



Anmeldung und Auskunft bei Linda Schmollinger, 071 913 87 84
E-Mail: linda.schmollinger@sg.prosenectute.ch

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.