

EINLADUNG

BEWEGUNGSWERKSTATT 2019

Für die Einwohnerinnen und Einwohner der Trägergemeinden: Auenstein, Hunzenschwil, Rapperswil und Schafisheim sowie weitere Interessierte.

Die Bewegungskompetenz erhalten ist mehr als ein Muskeltraining im Fitnesscenter – es ist die Chance Alltagsaktivitäten an Ihre aktuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten anzupassen. Dies erhält und entwickelt trotz abnehmenden Ressourcen im Alter Ihre Beweglichkeit. Kinaesthetics-Fachpersonen gestalten mit Ihnen persönliche Bewegungssequenzen.

Zeit und Ort an allen Durchführungsdaten

- Werkstatt 1: 09.30 – 10.45 h
- Werkstatt 2: 10:45 – 12.00 h
- Werkstatt 3: 15:00 – 15:45 h (nur für Länzerthus-Personal)

5102 Rapperswil, Alter Schulweg 30, Haus Länzert (Saal A)

Durchführungsdaten 2019

14. + 28. Januar

11. + 25. Februar

11. + 25. März

08. April

06. + 20. Mai

03. + 17. Juni

01. Juli

12. + 26. August

16. + 23. September

28. Oktober

11. + 25. November

09. Dezember

Information

laenzerthus.ch, kinaesthetics.ch

Leitung

Daniela Büeler, Kinaesthetics-Trainer I

Sponsoring

APH Länzerthus

Auskunft

Daniela Büeler / Stefanie Mutschler

Alters- und Pflegeheim Länzerthus AG, 062 889 01 89

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

