

Bewegungsfähigkeit
steigern

KINAESTHETICS KURS

Jetzt
anmelden!



KINAESTHETICS KURS

Mit Kinaesthetics entwickeln Sie Möglichkeiten, um mit geringer Anstrengung alltägliche Aktivitäten zu bewältigen: Treppen steigen, von einem Stuhl aufstehen oder vom Boden wieder auf die Beine kommen.

Pflegende Angehörige lernen, wie sie ihren eigenen Körper schonend einsetzen können, um selber möglichst lange gesund zu bleiben.

Die Teilnahme setzt keine Vorkenntnisse voraus. Bequeme Kleidung ist empfohlen.

KURSORT	Alterssiedlung Schlossacker Streitgasse 8, 4102 Binningen		
DATEN	10.01.2024	08.05.2024	09.10.2024
	14.02.2024	05.06.2024	13.11.2024
	13.03.2024	14.08.2024	11.12.2024
	10.04.2024	11.09.2024	
ZEIT	16.00 - 17.00 Uhr		
KURSLEITERIN	Patricia Grollmund, Kinaesthetics-Trainerin II		
ANMELDUNG	076 332 31 34		
KURSKOSTEN	CHF 5.00 pro Person und Lektion		
WEITERE INFORMATIONEN	www.spitex-abs.ch/kinaesthetics		