

Kinaesthetics

BEWEGUNGSFÄHIGKEIT STEIGERN

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. Im ersten Halbjahr findet der Kurs in Binningen statt, ab dem zweiten Halbjahr in Allschwil.

KURSE IN BINNINGEN

Daten	08.01.2025	19.03.2025	14.05.2025
	12.02.2025	09.04.2025	11.06.2025
Kursort	Alterssiedlung Schlossacker Streitgasse 8, 4102 Binningen		
Zeit	16.00 - 17.00 Uhr		

KURSE IN ALLSCHWIL

Daten	13.08.2025	08.10.2025	10.12.2025
	17.09.2025	12.11.2025	
Kursort	Spitex-Tagesstätte Allschwil Baselmattweg 133, 4123 Allschwil		
Zeit	15.30 - 16.30 Uhr		

Kursleiterin Patricia Grollmund, Kinaesthetics-Trainerin II

Anmeldung 076 332 31 34

Kosten CHF 5.00 pro Person und Lektion

Mehr Infos



spitex-abs.ch/kinaesthetics



Überall für alle

SPITEX

Förderverein Allschwil-Schönenbuch
Förderverein Binningen