



Seniorenrat
Aesch – Pfeffingen



AESCH



STURZPRÄVENTION FÜR SENIOREN

Bewegung. Balance. Sicherheit.
Für mehr Lebensqualität im Alltag.



WANN

mittwochs
2.9.2026, 9.9.2026, 16.9.2026,
23.9.2026, 30.9.2026
10.30 – 11.30 Uhr



KURSDAUER

5 Einheiten / 5x



ORT

Alterszentrum im Brüel,
Aeschersaal



Regelmässige Bewegung fördert den Muskelaufbau
und erhält das Gleichgewicht.



Mit gezielten Übungen können Sie den
Gleichgewichtssinn trainieren, fördern und erhalten.



**BEWEGEN.
BALANCIEREN.
SICHER BLEIBEN.**

*Für mehr Lebensqualität
im Alltag.*



ANMELDUNG UNTER:

info@seniorenrat-aesch-pfeffingen.ch



INFO:

Beschränkte
Teilnehmeranzahl



KURSLEITUNG:

Pro Senectute
beider Basel