

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.

<b>KURSORT</b>	Alterssiedlung Schlossacker Streitgasse 8, 4102 Binningen		
<b>DATEN</b>	10.01.2024	08.05.2024	09.10.2024
	14.02.2024	12.06.2024	13.11.2024
	13.03.2024	14.08.2024	11.12.2024
	10.04.2024	11.09.2024	
<b>ZEIT</b>	16.00 - 17.00 Uhr		
<b>KURSLEITERIN</b>	Patricia Grollmund, Kinaesthetics-Trainerin II		
<b>ANMELDUNG</b>	076 332 31 34		
<b>KURSKOSTEN</b>	CHF 5.00 pro Person und Lektion		
<b>WEITERE INFORMATIONEN</b>	<a href="http://www.spitex-abs.ch/kinaesthetics">www.spitex-abs.ch/kinaesthetics</a>		