

«LEBENSQUALITÄT MESSEN WIR AN DEM,
WAS WIR SELBER KÖNNEN.»

DAS KINAESTHETICS-CAFÉ

Mit Kinaesthetics entwickeln Sie Möglichkeiten, um mit geringer Anstrengung alltägliche Aktivitäten zu bewältigen, wie beispielsweise Treppen steigen, aufstehen von einem Stuhl 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 12.06.2024 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 Grollimund
Kinaesthetics-Trainerin II

ANMELDUNG 076 332 31 34

KURSKOSTEN CHF 5 pro Person und Lektion

«Seit ich weiss, wie ich vom
Boden aufstehen kann, habe
ich weniger Angst zu fallen.
Ich fühle mich sicherer und
bin wieder mehr unterwegs.»

(Aussage einer
Kursteilnehmerin)



Überall für alle

SPITEX
Förderverein
Binningen



Überall für alle

SPITEX
Förderverein
Allschwil
Schönenbuch