Seniorentreff PEP

Dienstag, 24. November, 14.00 Uhr



Sturzprävention
Sicher stehen, sicher gehen

Mit einfachen Übungen stärken Sie Kraft, Gleichgewicht und Sicherheit im Alltag. Entdecken Sie, wie Bewegung das Sturzrisiko senken kann – und dabei auch noch Freude macht.
Probieren Sie die Übungen direkt vor Ort mit Frau Crameri, Fachverantwortliche Bewegung und Sport aus und erleben Sie selbst, wie gut Bewegung tut.

Bitte melden Sie sich vorgängig an:
Irene Gadola: 078 914 34 20 oder
irene.gadola@pfarrei-aarau.ch

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Römisch-Katholische Pfarrei
Peter und Paul Aarau