

EverFit

Bewegung und Balance in Windisch



EverFit ist eine Einladung zum Fit-Sein und Beweglich-Bleiben im Alter. Die Übungen sind an die individuellen Möglichkeiten und Grenzen angepasst.

In diesem Kurs rücken die allgemeine Leistungsfähigkeit und die Vorbeugung von Stürzen ins Zentrum. Eine ausgewiesene Fachperson trainiert mit Ihnen die sehr wichtige Schnellkraft, das Gleichgewicht mit Dual-Tasking, die Positionswechsel Stand-Sitz-Boden, die Rhythmisierung, Beweglichkeit und Koordination. Entspannungsübungen mit einer regelmässigen Atmung helfen Ihnen zur Ruhe zu kommen. Abgerundet wird das Training durch ergänzende Informationen und eine Anleitung zum individuellen Programm zu Hause. Zudem bereiten die Gymnastik und der Austausch in einer Gruppe grossen Spass und unterstützen Sie im Alltag bewusst auf den Beinen zu bleiben.

Kursort

aarReha
Schinznach

Bahnhofstrasse 5a
5210 Windisch

Kurszeit

Mittwoch, 10.30 – 11.20 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Kurskosten (exkl. MwSt.)

Pro Lektion CHF 20

Kursleitung

Gabriela Pompa und Svenja Appenzeller

Sie möchten mehr erfahren?

Rheumaliga Zürich

Zug und Aargau

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55

kurse@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr
14.00–16.30 Uhr

