

BFU - Infoabend «sicher gehen»

Mit zunehmendem Alter verändert sich einiges im Leben. Unsere körperliche und mentale Fitness und auch unser Gleichgewichtssinn nehmen ab – das Sturzrisiko steigt.

Aber- es ist nie zu spät: mit regelmässigem Training zu Hause oder in Kursen können Sie nicht nur die Verschlechterung des Gleichgewichtes verlangsamen, sondern auch ein verbessertes Gleichgewicht wieder aufbauen! Übung macht den Meister!

60plus-oberuzwil lädt Sie ein, am 30. September 2024, um 19.00 Uhr im Aufenthaltsraum Schützengartenstrasse 20 unseren Anlass zu diesem Thema zu besuchen.

Frau Christine Frey-Widmer, dipl. Physiotherapeutin HF/FH, Gerontologin MAS, Botschafterin BFU (Beratungsstelle für Unfallverhütung) für das Programm [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch) führt uns durch den Abend. In einem bewegten Vortrag wechseln sich Informationen zum Thema Sturz ab mit konkreten Übungen zum Mitmachen. Die Teilnehmer erhalten Informationsmaterial der BFU inkl. Übungsbuch gratis zum Mitnehmen.

Im Anschluss laden wir Sie zu einem kleinen Apéro und zum gemütlichen Zusammensitzen ein.

Anmeldung bitte an paul.stengel@gmx.ch

