PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Fortbildung PS LU; Kinästhetik – sicher begleiten beim Zu-Boden-Gehen und Wiederaufstehen

Wie unterstützen wir als FitGym-Leitende Seniorinnen und Senioren sicher und wirkungsvoll? Viele unserer Teilnehmenden erleben Unsicherheiten beim Zu-Boden-Gehen oder beim Wieder-Aufstehen. Es stellt sich die Frage: Wie kann ich unterstützen, ohne zu überfordern – weder mich noch die Teilnehmenden? Wir lernen Bewegungen so zu begleiten, dass Selbstständigkeit gefördert und die eigene körperliche Belastung reduziert wird.

Angebot:	27-0-86011-891
Termine:	06.03.2027 - 06.03.2027 1 x Sa 09:00 - 12:00
Leitung:	Anita Niederberger-Christen
Ort:	Schulhaus Allmend, Schulhausstrasse 15, 6048 Horw
Treffpunkt:	Turnhalle Allmend
Kosten:	CHF 0.00
Hinweise:	Verbindlich Anmeldung

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Maihofstrasse 76 – 6006 Luzern – Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch – lu.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH86 8080 8005 7958 7261 9