PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Trittsicherheit ohne Höhenangst im Alter

Mit dem Älterwerden oder infolge eines Ereignisses, zum Beispiel eines Sturzes, können Trittunsicherheit und Angst entstehen. Dieser Kurs soll für mehr Bewusstheit und Sicherheit im Gelände sorgen, wobei eine wahrhaftige Selbsteinschätzung und die aktuelle Befindlichkeit zentral sind.Am Vormittag beleuchten wir die Hintergründe dieser Phänomene und erkennen, wie wichtig Prävention und Kenntnisse sich selber gegenüber sind. Wir lernen, gezielt auf Anzeichen zu achten, die Unsicherheit und Ängstlichkeit begünstigen können. Wir schauen uns Massnahmen an, welche sowohl vorbeugend zu Hause als auch bei Schwierigkeiten im Gelände anzuwenden sind. Am Nachmittag setzen wir das Erlernte und die verschiedenen Instrumente während einer Wanderung um - 4 km, 200 Höhenmeter bergauf und bergab, T2, ca. 2 Stunden effektive Gehzeit.

Angebot:	27-1-81014-507
Termine:	18.05.2027 - 18.05.2027 1 x Di 08:50 - 16:30
Leitung:	Christine Mailänder, Lara Mandioni
Ort:	Klewenalp
Treffpunkt:	8.50 Uhr Beckenried, Talstation Luftseilbahn Beckenried-Klewenalp
Kosten:	CHF 145.00
Hinweise:	Anreise individuell und auf eigene Kosten ÖV: Verbindung 8:10 ab Luzern Bahnhof (via Stans Bus), Ankunft Beckenried 8:46. Kursende ca. 16:00 Uhr auf der Klewenalp, Rückreise ab Beckenried individuell.

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

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