



## Gleichgewichts-Training "Sicher stehen - sicher gehen"

Wer seinen Gleichgewichts-Sinn trainiert, bleibt mobil und kann sich seine Selbständigkeit bis ins hohe Alter bewahren. In diesem Sturzpräventions-Kurs lernen Sie, mit spielerischen Übungen Ihre eigenen körperlichen Grenzen und Möglichkeiten einzuschätzen und fördern nebenbei Ihre Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität.

**Angebotsnummer:** NW-26-1-GGTR-1

**Termine:** 13.01.2026 - 31.03.2026

10 x Di 10:00 - 11:15

**Leitung:** Arthur Berlinger, Doris Steffen-Ambauen

**Ort:** Gesund und munter, St. Klara-Rain 1, 6370 Stans, Yogaraum Gesund und munter im 2. Stock

**Kosten:** CHF 185.00

**Anmeldefrist:** 30.12.2025

**Hinweis:** Achtung: Keine Parkplätze vor Ort. Bitte nutzen Sie die Parkmöglichkeiten im Dorf.

Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert-anerkannt und kann von Krankenkassen unterstützt werden

Mehr Informationen unter Telefon 041 610 76 09 oder [nw.prosenectute.ch](http://nw.prosenectute.ch)

Pro Senectute Nidwalden

Nägeligasse 25 – 6370 Stans – Telefon 041 610 76 09  
[info@nw.prosenectute.ch](mailto:info@nw.prosenectute.ch) – [nw.prosenectute.ch](http://nw.prosenectute.ch)

Spendenkonto  
CH34 0077 9000 1282 0110 0

