



Weitere Infos und Anmeldung

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.

- Angebot:** NW-26-1-GGTR-2
- Termine:** 21.04.2026 - 30.06.2026
11 x Di 10:00 - 11:15
- Leitung:** Arthur Berlinger, Doris Steffen-Ambauen
- Ort:** Yogaraum Gesund und munter, St. Klara-Rain 1, 6370 Stans, Yogaraum
Gesund und munter im 2. Stock
- Treffpunkt:** Yogaraum "Gesund und munter", 2. Stock
- Kosten:** CHF 204.00
- Hinweise:** Achtung: Keine Parkplätze vor Ort. Bitte nutzen Sie die Parkmöglichkeiten im Dorf.
Kontakt Kursleitung: 079 424 38 63 (Thuri), 076 202 84 81 (Doris)



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



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.