



Sicher gehen und bewegen im Alltag

Beweglich bleiben, Stolperfallen erkennen und sich sicher fühlen. In diesem zweitägigen Kurs stärken wir gemeinsam Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht. Sie lernen einfache, alltagstaugliche Übungen kennen und erfahren, wie Sie im Falle eines Sturzes richtig reagieren können. Am ersten Tag treffen wir uns im Kursraum und widmen uns gezielten Übungen sowie dem Erkennen von Stolperfallen in der Wohnung oder im Haus. Am zweiten Tag starten wir im Kursraum und gehen dann – sofern es das Wetter zulässt – nach draussen. Wir üben das sichere Gehen auf verschiedenen Untergründen und achten auf mögliche Gefahren im Garten oder auf der Strasse.

Angebotsnummer: SZ-20261-2-104
Termine: 26.02.2026 - 05.03.2026
2 x Do 14:30 - 16:00
Leitung: Inga Häusgen
Ort: Pro Senectute Kurse, Hintere Bahnhofstrasse 8, 8853 Lachen SZ, Kursraum 1
Kosten: CHF 60.00
Anmeldefrist: 15.02.2026
Hinweis: Besonderes: Die Rechnungsstellung erfolgt nach erfolgreich durchgeführtem Kurs.

Mehr Informationen unter Telefon 055 442 65 56 oder sz.prosenectute.ch