

# «Gehtraining mit Koordinationsübungen» im Klus Park

Jeden Donnerstagnachmittag findet von

**14.30 – 15.30 Uhr**

im **Gymnastikraum Klus Park** oder bei schönem Wetter im **Park** das **Gehtraining** statt.

Unsere Aktivierungsfachfrau **Barbara Blass** leitet das wöchentliche Training, sie freut sich über Ihren Besuch. Sitzend, stehend und gehend werden Übungen für Muskelaufbau, Koordination und Balance angeboten. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich Tipps geben zur Sturzprophylaxe oder zum Beibehalten des Gleichgewichts beim Gehen.

Unkostenbeitrag pro Lektion: CHF 5.00