



## Fit und im Gleichgewicht!

### Schnupperkurs mit der Physiotherapeutin Evelyn Speidel in Windisch am Mittwoch, 13. September 2017

Seine Muskeln nicht einrosten zu lassen und im Gleichgewicht zu bleiben, ist gerade im Alter von zentraler Bedeutung. In zwei 30-minütigen Sequenzen führt uns Evelyn Speidel in das Training an Geräten ein, die auch für Ü60 geeignet sind und zeigt uns Übungen zu Gleichgewicht und Koordination als Sturzprophylaxe.

- Ort** Seniorenfitti  
Reutenenstrasse 7, Windisch  
[www.physiowindisch.com](http://www.physiowindisch.com)
- Zeit** **Mittwoch, 13. September 2017**  
Zwei Gruppen à je maximal 14 Personen  
Von 08.15 bis 09.30 Uhr oder von 09.45 bis 11.00Uhr
- Tenue** Sportlich. Turnschuhe oder saubere Halbschuhe, aber keine  
Gymnastikschuhe oder Anti-Rutschsocken.
- Anmeldung** **Bis 28. August 2017** an Peter W. Frey, [pwf@pwf.ch](mailto:pwf@pwf.ch) oder 079 237 66 11.  
*Bitte angeben, ob für die Gruppe beginnend um 08.15 Uhr oder 09.45 Uhr.*
- Versicherung** Ist Sache der Teilnehmenden!