



Seniorenachmittag – Wie bleibe ich fit?

Mittwoch, 15. August 2018, 14:00 – 17:00 Uhr

GLZ Habsburg, 9000 St. Gallen

Regelmässige Bewegung ist ein Leben lang wichtig. Doch im Alter ist es besonders wichtig, um mobil und damit auch selbständig zu bleiben. Bewegung gibt mehr Sicherheit beim Stehen und Gehen. Es verringert Sturzrisiko und kann Demenz vorbeugen. Auch wirkt sich Bewegung positiv auf die Gesundheit aus.

Ursula Läubli vermittelt an diesem Nachmittag die Theorie und zeigt praktische Übungen.

Wer: Ursula Läubli, gehörlos

Wo: GLZ Habsburg, St. Gallen

Kosten: Fr. 5.-

Wir freuen uns auf zahlreiche BesucherInnen.

Anmeldeschluss: Freitag, 10. August 2018

Sonja Lacava-Wasem, Bildungsbeauftragte angebote.sg@gmail.com

Gehörlosen-Club St. Gallen, Gehörlosenzentrum Habsburg

Burggraben 26, 9000 St. Gallen

