

# Sicher stehen – sicher gehen

durch Gleichgewichtstraining  
mit sicherem Schritt unterwegs

Pro Senectute Kanton Solothurn  
Fachstelle Solothurn/Thal-Gäu  
Hauptbahnhofstrasse 12  
4501 Solothurn  
Telefon 032 626 59 79  
solothurn@so.prosenectute.ch  
www.so.prosenectute.ch

Quartierarbeit Solothurn West  
Infocenter City West  
Brunngrabenstrasse 2  
4500 Solothurn  
Telefon 079 944 77 69  
quartierarbeit@altesspital.ch  
www.altesspital.ch

Juni 2016 | 1.000



Quartierarbeit Solothurn West

**Kanton Solothurn**  
so.prosenectute.ch

## Sicher stehen – sicher gehen

So lange wie möglich selbstständig bleiben, das ist der grösste Wunsch vieler älterer Menschen.

Im Kurs **sicher stehen – sicher gehen** lernen Sie mit einfachen Übungen Ihre Beweglichkeit zu erhalten, Ihr Gleichgewicht zu verbessern und Ihre Kraft zu stärken.

Der Kurs bietet Ihnen ein ganzheitliches Training, das Ihre Sicherheit zu Hause und unterwegs erhöht.

Geselligkeit und Austausch beim anschliessenden Kaffeetrinken runden den Anlass ab.



### Kurszeiten

Donnerstag, 9.30 – 10.30 Uhr

### Ort

Infocenter City West  
Brunngrabenstrasse 2  
4500 Solothurn

### Kursleitung

Erica Müller, dipl. Bewegungstherapeutin

### Kleidung

Bequeme Kleidung und Schuhe oder rutschfeste Socken.

### Einstieg

Der Einstieg ist jederzeit möglich.  
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Kosten

Der Kurs zu 6 Lektionen kostet CHF 72.–.  
Eine erste Schnupperlektion ist kostenlos.

### Auskunft und Anmeldung

Regula Aepli  
Quartierarbeiterin Solothurn West  
Telefon: 079 944 77 69  
Mail: [quartierarbeit@altesspital.ch](mailto:quartierarbeit@altesspital.ch)

**MACHEN  
SIE MIT!**