



GLEICHGEWICHTSTRAINING UND STURZPRÄVENTION

INFOVERANSTALTUNG

Donnerstag, 10. August 2023
17.30 Uhr im Kulturzirkus Arlesheim
mit anschliessendem Apéro

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!

GLEICHGEWICHTSTRAINING UND STURZPRÄVENTION

Programm

- **Wie verhindert man Stürze**
Gespräch mit Sonja Wagner (*Geschäftsleiterin Spitex Birseck*)
- **Input und praktische Übungen**
mit Katrin Ackermann (*Fachleiterin Sport Pro Senectute beider Basel*)
zum «Gleichgewichtstraining» mit Einbezug des Bewegungsparks
- Im Anschluss an die Gespräche und Ausführungen stehen Sonja Wagner und Katrin Ackermann für weiterführende Fragen zur Verfügung.
- Anschliessend wird im Kulturzirkus ein Apéro serviert.
Gelegenheit zu einem ungezwungenen, individuellen Austausch mit den Teilnehmenden und Fachleuten.

Offizielles Ende: ca. 19.00 Uhr

Der Kulturzirkus Arlesheim lädt zum Verweilen ein.
Weitere Verpflegung vor Ort ist möglich.

Um 20 Uhr beginnt das Abendprogramm.
Ein Operetten-Abend mit der Arlesheimer Sängerin Sandra Lucco.