



# Sturzprävention Agil und stabil

# Sturzprävention - agil und stabil

**Gleichgewicht, Kraft und Koordination werden geschult und trainiert, dadurch erhalten Sie mehr Sicherheit im Stehen und im Gehen.**

## + **Einführungskurse**

Neuhausen, ref. Kirchgemeindehaus, Zentralstr. 32:  
Montag, 19.10. - 23.11.2026; 15:00 - 16:30 Uhr

Schaffhausen, Begegnungsraum Pro Senectute, Vorstadt 54:  
Mittwoch, 21.10. - 25.11.2026; 09:30 - 11:00 Uhr

Leitung: Rosmarie Fehrlin  
Kosten: CHF 162.00 (6 Treffen à 1 Std 30 Min)

## + **Dauerangebot**

Voraussetzung ist der absolvierte Einführungskurs

**Montag, 10:00 - 11:00 Uhr**

Ort: Pro Senectute, Vorstadt 54, Schaffhausen  
Rosmarie Fehrlin, Karin Schmidt  
Kosten: CHF 18.00 pro Lektion  
Die Abrechnung erfolgt quartalsweise

### **Anmeldung:**

Telefon 052 634 01 30  
kurse@sh.prosenectute.ch  
www.sh.prosenectute.ch

Sicher stehen - sicher gehen.



www.sichergehen.ch

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.