



# Sturzprävention Agil und stabil

# Sturzprävention - agil und stabil

## + Einführungskurs

**Mittwoch, 05. Februar - 12. März 2025**

**10.10 Uhr - 11.30 Uhr**

Ort: Pro Senectute, Vorstadt 54, Schaffhausen

Leitung: Rosmarie Fehrlin

Kosten: CHF 162.00 (6 Treffen à 1 Std 20 Min)

Bei finanziellen Engpässen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an unsere Beratungsstelle.

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



# Sturzprävention - agil und stabil

## Dauerangebot

Voraussetzung ist der absolvierte Einführungskurs

**Montag, 10.00 - 11.00**

Ort: Pro Senectute, Vorstadt 54, Schaffhausen  
Leitung: Brigitte Widmer, Rosmarie Fehrlin  
Kosten: CHF 18.00 pro Lektion  
Die Abrechnung erfolgt quartalsweise

## **Anmeldung:**

052 634 01 30 oder [kurse@sh.prosenectute.ch](mailto:kurse@sh.prosenectute.ch)



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

### «sicher stehen – sicher gehen»

Kraft und Gleichgewicht geben Ihnen Sicherheit im Alltag. Turnen Sie mit!



---

## **Rollatorkurs / Sturzprophylaxe:**

Alterszentrum am Kirchhofplatz  
Mittwoch, 10.00 - 11.00

# Pro Senectute Kanton Schaffhausen

## Unsere Angebote:

- Bildung und Sport, Agenda erscheint zweimal jährlich
- Sozialberatung
- Kontoverwaltung
- Steuerberatung
- Alltagshilfen
- Mahlzeitendienst
- Reinigungsdienst
- Umzugshilfe
- Entlastungsdienst für betreuende Angehörige
- Mobil plus
- Sozialzeit-Engagement
- Generationen im Klassenzimmer

Pro Senectute setzt sich für das Wohl, die Würde und die Rechte der älteren Menschen ein. Mit Ihrer Spende helfen Sie uns dabei.

Besten Dank!

Spendenkonto: IBAN CH49 0900 0000 8200 0700 0

## Pro Senectute Geschäftsstelle

Vorstadt 54

Postfach

8201 Schaffhausen

052 634 01 01

[info@sh.pro-senectute.ch](mailto:info@sh.pro-senectute.ch)

[www.sh.pro-senectute.ch](http://www.sh.pro-senectute.ch)

[www.infosenioren.ch](http://www.infosenioren.ch)



Ausgabe: Dez.2023