

Kampagne sichergehen.ch

Einleitungstext

Mit den Jahren verändert sich vieles im Leben – auch unsere körperliche und mentale Fitness. Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit nehmen ab, das Sturzrisiko steigt. Besser, Sie beugen vor – indem Sie regelmässig zu Hause und in Kursen trainieren. Wenn Sie regelmässig trainieren, können Sie die Sturzgefahr reduzieren. sichergehen.ch

Selbsttest

Mit dem Selbsttest können Sie Ihre Fitness überprüfen: Er besteht aus einer einfachen Selbsteinschätzung sowie dem Fitnesscheck mit praktischen Übungen. Mit Ihrem individuellen Trainingsprogramm können Sie sofort loslegen. Die sturzpräventiven Übungen fördern Ihre körperliche und mentale Fitness effektiv auf jedem Trainingslevel. Trainieren Sie in Ihren eigenen vier Wänden und in Ihrem eigenen Tempo, auch bei Bewegungseinschränkungen. sichergehen.ch

Selbsttest: Ihr Trainingsprogramm für zu Hause

Machen Sie jetzt den Selbsttest und erhalten Sie individuelle Vorschläge für sturzpräventive Übungen, die Sie ganz einfach zu Hause machen können. sichergehen.ch

Kurse in der Nähe finden

Trainieren Sie in einem Gruppenkurs, um nicht nur Ihre Kraft, Ihr Gleichgewicht und Ihre mentale Fitness zu verbessern, sondern auch, um neue Kontakte zu knüpfen. In den Sportkursen und Bewegungsangeboten auf sichergehen.ch werden Sie von Fachpersonen niveaugerecht unterstützt. Alle Kurse erfüllen die Kriterien für sturzpräventives Training. sichergehen.ch

Knüpfen Sie in Kursen neue Kontakte

Finden Sie einen Kurs in Ihrer Nähe und entdecken Sie die Freude am Training mit Gleichgesinnten!

Texte Inserate



Damit Sie in Bestform bleiben
Regelmässig trainieren – jetzt Kurse und Übungen entdecken
sichergehen.ch

Texte Videos

Fit und stark?
Bleiben Sie in Bestform.
Jetzt Kurse in der Nähe finden
sichergehen.ch

Alles in Balance?
Bleiben Sie in Bestform.
Jetzt Selbsttest machen
sichergehen.ch