

Programm

9-10 Uhr

Referat: Bewegung und Sport 55+
Was muss ich wissen?
Prof. em. Dr. Lukas Zahner



Workshops

10-12 Uhr

Workshop **A: Sturzprävention**
Lukas Zahner

Workshop **B: Zumba**
Fitnesscenter evolutionfit

Workshop **C: Yoga 55+**
Silvia Hiltensperger, parallel bewegt

Workshop **D: Fitness**
Physiotherapie Altersheim

Melden Sie sich für zwei Workshops an. Die Plätze sind beschränkt.



Kaffee und Kuchen

Ab 10 Uhr

Kaffee und Kuche (Jugendhaus LAVA)



Anmeldung

Ich möchte an folgenden Workshops teilnehmen:

+

Vorname Name

Christine Dolder
Abteilungsleitung
Gesellschaft,
Freizeit & Kultur
Tel. 061 317 33 17

Bitte ausfüllen und bis 10. Sept. 25 in den Briefkasten
der Gemeindeverwaltung einwerfen oder fotografieren/scannen
und per E-Mail an: GFK@birsfelden.ch



Die Gemeinde Birsfelden lädt
Sie herzlich ein zum Anlass



55+

Aktiv bleiben



20. Sept. 2025

9-12 Uhr in der
Aula Sternenfeld



Die **Gemeinde Birsfelden** organisiert mit dem **Netzwerk Alter** eine Veranstaltung für die Einwohnerinnen und Einwohner 55+. Sie erhalten Informationen zur altersgerechten Bewegung und können an diversen praktischen Workshops mitmachen.

Bewegung im Alter ist wichtig, weil sie die körperliche und geistige Gesundheit fördert. Sie stärkt das Herz-Kreislaufsystem, verbessert die Muskel- und Knochengesundheit und hilft, das Gewicht zu kontrollieren. Bewegung unterstützt die Balance und Koordination, was Stürzen vorbeugt und die Selbständigkeit fördert.

Kommen Sie vorbei.

GEMEINDE

BIRSFELDEN

