



## Mobilitätstage für Seniorinnen und Senioren in Thalwil



### Kräftig altern – Selbständigkeit und Lebensqualität dank Muskel- und Gleichgewichtstraining

Die Informationsstelle Wohnen im Alter und Pflege der Gemeinde Thalwil, der Gesundheitspark Thalwil und die samowar Suchtpräventionsstelle organisieren einen Mobilitätstag.

**Datum: Mittwoch, 17. Mai 2017, 14.00 bis ca. 17.30 Uhr**

**Ort: Gesundheitspark Thalwil, Zürcherstrasse 65, 8800 Thalwil**

Der halbtägige Kurs vermittelt in Theorie und Praxis viele nützliche Tipps für Seniorinnen und Senioren in Bezug auf Bewegung und Muskeltraining.

#### Theoretischer Teil

- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in Bezug auf Muskeltraining im Alter  
Dozent Prof. Dr. phil. Lukas Zahner, Universität Basel  
Vorstellung des Taschenbuchs „Kräftig altern“ mit vielen wertvollen Informationen und Übungen für zuhause
- Individuelle Beratung bzgl. altersgerechtem Gesundheitstraining  
Klaas Blom, dipl. Physiotherapeut, Gesundheitspark Thalwil
- Bewegungsmöglichkeiten für Senioren in und um Thalwil  
Kathi Siegrist, Altersbeauftragte Gemeinde Thalwil
- Wirkung von Medikamenten und Alkohol auf Gleichgewicht und Koordination, Evelyne Frey, samowar Suchtpräventionsstelle



#### Praktischer Teil

- Testen Sie Ihr Gleichgewicht im BALANCE-Parcours
  - Einfache Gleichgewichts- und Koordinationsübungen für zuhause
  - Schnuppern Sie hinein: Muskeltraining für Seniorinnen und Senioren an geeigneten Fitnessgeräten
- ❖ **Bequeme Kleidung und Schuhe**
  - ❖ **Für den Kurs wird ein Unkostenbeitrag von 5 Fr. erhoben**
  - ❖ **Kaffee und Wähe am Nachmittag werden offeriert**
  - ❖ **Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten das Taschenbuch „Kräftig altern“**
  - ❖ **Die Teilnehmerzahl ist auf 40 Personen beschränkt (gemäss Anmeldungseingang)**
  - ❖ **Anmeldeschluss ist der 7. Mai 2017**
  - ❖ **Weitere Auskünfte erteilt die Altersbeauftragte, Kathi Siegrist ☎ 044 723 24 72**



-----  
Anmeldung für die Veranstaltung am 17.05.2017

Anzahl Personen: .....

Name: ..... Vorname(n): .....

Adresse: .....

(E-Mail:) .....

Anmeldung an: Gemeinde Thalwil, Kathi Siegrist, Altersbeauftragte, Alte Landstrasse 110a, Postfach, 8800 Thalwil oder an E-Mail: [katharina.siegrist@thalwil.ch](mailto:katharina.siegrist@thalwil.ch)

Die Teilnahme wird von uns rechtzeitig vor Beginn des Kurses bestätigt.