

Die Gastgebenden am Vormittag

Katholische Kirche in Rapperswil-Jona

Werner Sutter

Pro Senectute

Madeleine Künzi

Stadt Rapperswil-Jona

Undine De Cambio

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Rapperswil-Jona

Jürg Andrin Hermann

Stiftung RaJoVita Gesundheits- beratung und Prävention

Adriana Bettio

Rückfragen zum Impulsreferat und den Workshops

Drehscheibe RaJoVita

☎ 055 222 01 11

✉ drehscheibe@rajovita.ch

Bitte frankieren

Pro Senecte Zürichsee-Linth
Escherstrasse 9b
8630 Uznach

Sicher unterwegs

Bewegung im Alter



📅 **Donnerstag, 27. April 2023**

🕒 08:00–12:30 Uhr

📍 Evangelisches Zentrum Rapperswil
Zürcherstrasse 14
8640 Rapperswil



Sicher unterwegs – Bewegung im Alter

Sich frei bewegen, mobil und unabhängig unterwegs zu sein, ist wichtig für die Vitalität und die Gesundheit im Alter.

Vormittag: Impulsreferat und Workshops

08:00 Türöffnung mit Café und Gipfeli

08:30 Begrüssung durch die **Gastgebenden**
Impulsreferat «Bewegung im Alter»
durch **Philip Rist, Physiotherapeut**

09:00	Workshop Philip Rist StadtparcoursPLUS*	Workshop bfu E-Bike-Simulator im Wechsel
-------	---	--

10:00 Pause und Wechsel

10:30	Workshop Philip Rist StadtparcoursPLUS*	Workshop bfu E-Bike-Simulator im Wechsel
-------	---	--

11:30 Kurze Pause

11:45 Entspannung Yoga auf dem Stuhl mit **Petra Vollrath**

12:30 Verabschiedung

Es ist keine Anmeldung für das Impulsreferat und die Workshops am Vormittag nötig.

Eintritt frei,
Kollekte

* Findet überwiegend im Freien statt.



Start:
13:30 Uhr
etwa
1 Stunde

Nachmittag: Geführte E-Bike-Tour durch Fahrtrainer der Pro Senectute

Die E-Bike-Tour wird von Fahrbegleitern der Pro Senectute durchgeführt. Alle Teilnehmenden fahren mit ihren eigenen E-Bike's. Die Versicherung an der geführten E-Bike Tour ist Sache der Teilnehmenden. Bei Fragen hilft Ihnen Frau Madeleine Künzi weiter: 055 285 92 45.

Anmeldung

Anmeldetalon abtrennen und bis zum 17.04.2023 zurücksenden. Sie können sich auch direkt per E-Mail anmelden. Senden Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und Telefonnummer an uznach@sg.prosenectute.ch.

Anmeldung «Geführte E-Bike-Tour am 27.04.2023»

Ich nehme gerne an der geführten Tour teil.

Vor- und Nachname _____

Adresse _____

Telefon _____

E-Mail _____

Teilnehmende fahren mit ihren eigenen E-Bike's. Die Versicherung an der geführten E-Bike Tour ist Sache der Teilnehmenden.