



StadtparcoursPLUS

zu Fuss
sicher unterwegs

StadtparcoursPLUS

zu Fuss
sicher unterwegs

Wir laufen gemeinsam durch die Stadt. Auf neuen Wegen entdecken wir, wie wir das Treppengeländer, die Parkbank oder den Randstein nutzen können, um unsere Gangsicherheit zu fördern.

Dabei lernen wir viel über Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Gleichgewicht.

Wir lernen einfache Übungen, die wir spielerisch im Alltag integrieren können. Wir fordern und unterstützen einander, mit und ohne Gehhilfen, bei Wind und Wetter. So lernen wir unseren Körper kennen, seine Möglichkeiten und seine Grenzen.

Fragen von A wie Arthrose, Atmung oder Antirutschsocken bis Z wie Zwischenmalzeit haben genauso Platz. So wird jeder StadtparcoursPLUS einmalig in unserem vertrauten Umfeld.

Zeit

Immer dienstags (ausgenommen Feiertage)
vom 01. Juni – 30. September jeweils um 09.00 Uhr
vom 01. Oktober – 31. Mai jeweils um 10.00 Uhr

Treffpunkt

Tourist Information am Fischmarktplatz Rapperswil

Dauer

Insgesamt max. 90 Minuten

Kosten

10er-Abo CHF 15.- / Einzeln CHF 2.- pro Person (vor Ort)

Leitung

Philip Rist, Physiotherapeut FH

Keine Anmeldung nötig

Der StadtparcoursPlus findet bei jedem Wetter statt, bitte entsprechende Kleidung tragen.
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kontakt

Fachstelle Alter und Gesundheit, Telefon 055 225 72 35
Mail: undine.decambio@rj.sg.ch