

# Bewegungskoach werden

## **Zeit schenken und Freude bereiten**

- Zusammen spazieren
- Alltagsbewegungen üben wie z.B. Treppensteigen, Aufstehen und Absitzen
- Trainieren von Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit

## **Wir suchen freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Region!**

### **Melden Sie sich zur kostenlosen Schulung an.**

Durch Ihren Einsatz als Bewegungskoach bereichern Sie den Alltag eines älteren Menschen

**Kontakt:** Kim-Anja Jerjen, 032 626 59 70, [kim.jerjen@so.prosenectute.ch](mailto:kim.jerjen@so.prosenectute.ch)  
[www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)