

**Geschäftsstelle**  
**Büro- und Telefonzeiten**  
Telefon 041 610 76 09  
Montag bis Freitag  
08.00—11.30 Uhr

**Beratungsstelle**  
**Büro- und Telefonzeiten**  
Telefon 041 610 25 24 und  
Telefon 041 610 25 62  
Montag bis Donnerstag  
08.00—10.00 Uhr  
oder nach Vereinbarung



Partnerin der Pro Senectute Nidwalden



Pro Senectute Nidwalden  
Nägeligasse 25  
6370 Stans  
Telefon 041 610 76 09  
Spendenkonto CH34 0077 9000 1282 0110 0  
info@nw.prosenectute.ch  
www.nw.prosenectute.ch



**Sicher stehen - sicher gehen**  
**Gleichgewichts-Training**

**Nidwalden**

## Sicher stehen - sicher gehen

Wer seinen Gleichgewichts-Sinn trainiert, bleibt mobil und kann sich seine Selbständigkeit bis ins hohe Alter bewahren. In diesem Sturzpräventions-Kurs lernen Sie, mit spielerischen Übungen Ihre eigenen körperlichen Grenzen und Möglichkeiten einzuschätzen und fördern nebenbei Ihre Beweglichkeit, Koordination und Kraft.

### Daten

Block 1: 13./20./27. Januar, 3./24. Februar, 3./10./17./24./31. März (10x)

Block 2: 21./28. April, 5./12./19./26. Mai, 2./9./16./23./30. Juni (11x)

Block 3: 18./25. August, 1./8./15./22. September, 13./20./27. Oktober, 3./10./17./24. November, 1./15. Dezember (15x)

### Zeit

Dienstag, 10.00 - 11.15 Uhr

### Ort

St. Klara-Rain 1, Stans

Yogaraum „Gesund und munter“, 2. Stock

**Achtung:** Keine Parkplätze vor Ort. Bitte Parkplätze im Dorf benutzen.

### Leitung

Arthur Berlinger Tel. 079 424 38 63

Doris Steffen-Ambauen Tel. 076 202 84 81

### Kosten

Block 1: CHF 185.00

Block 2: CHF 204.00

Block 3: CHF 278.00



Informationen: [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)



Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität.

## Anmeldung

Block 1: 13. Januar bis 31. März 2026 (10x)

Block 2: 21. April bis 30. Juni 2026 (11x)

Block 3: 18. August bis 15. Dezember (15x)

### Name/Vorname

.....

### Adresse

.....

### PLZ/Ort

.....

### Telefon

.....

### Geb.-Datum

.....

### Datum/Unterschrift

.....

### Anmeldung

Pro Senectute Nidwalden

Telefon 041 610 76 09

[info@nw.prosenectute.ch](mailto:info@nw.prosenectute.ch)

Programm auch unter

[www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport](http://www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport)