

## Kosten

Die Kosten für HeimbewohnerInnen werden in der Regel durch das Heim übernommen.

Externe Teilnehmerinnen und Teilnehmer bezahlen Fr. 6.— pro Lektion direkt an die Gruppenleiterin.

## Erstmalige Anmeldung

Für die erstmalige Anmeldung wenden Sie sich bitte an uns.

Wir beantworten gerne Ihre Fragen und informieren Sie über den genauen Ort, Zeit usw.

## Kleidung

Bequeme Alltagskleidung und/oder Trainingsanzug. Sportschuhe sind nicht notwendig.

## Unverbindliches Schnuppern

Bevor Sie sich für die definitive Teilnahme entscheiden, laden wir Sie herzlich zu einer Schnupperlektion ein.

## Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Kursbesuche sowie die Teilnahme an fortlaufenden Sportangeboten oder an Veranstaltungen erfolgen auf eigene Verantwortung.

**Pro Senectute Appenzell AR**  
Gossauerstrasse 2  
9100 Herisau

Telefon 071 353 50 30

[www.ar.prosenectute.ch](http://www.ar.prosenectute.ch)  
[info@ar.prosenectute.ch](mailto:info@ar.prosenectute.ch)

Sie erreichen uns am Besten von  
8:30 bis 11:30 Uhr.



2025.01

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



# Bewegung- und Gedächtnistraining

Möglichst lange  
selbständig bleiben



SCAN MICH

Appenzell  
Ausserrhodon

## Sich wohl fühlen

Um sich auch im Alters- oder Pflegeheim weiterhin körperlich wohl fühlen zu können, ist angepasste Gymnastik zur Erhaltung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers sehr wichtig.

## Angepasste körperliche Aktivität

Mit fortschreitendem Alter sind die körperlichen Fähigkeiten wie Kraft und Beweglichkeit oft beeinträchtigt. Jetzt ist es besonders wichtig, mittels speziell angepassten Übungen in Form zu bleiben. Sie können bei uns mitmachen, auch wenn Sie bereits an verschiedenen Altersgebresten leiden.

## Auch das Hirn spielt mit

Nicht nur der Körper kann trainiert werden. Auch unser Hirn reagiert positiv auf Herausforderungen. Darum machen wir auf spielerische Weise Übungen für das Hirn. Die Verbindung mit Bewegung entspricht Kenntnissen der Altersforschungen und macht Spass.

## HEIDEN

### Betreuungszentrum

Mittwoch 13:30 - 14:30 Uhr  
Leiterin Heidi Städler

---

## HERISAU

### Haus Ebnet

Mittwoch 09:30 - 10:30 Uhr  
Leiterin Edith Schweizer

---

## HERISAU

### Haus Park

Montag 09:30 - 10:30 Uhr  
Leiterin Anna Calandri

---

## HERISAU

### Haus Dreilinden

Jeden zweiten Mittwoch, 15:15—16:15 Uhr  
Leiterin Maria-Pia Brun

---

## REHETOBEL

### Alters- und Pflegeheim

Mittwoch 09:30 - 10:30 Uhr  
Leiterin Margrit Schwengeler

## URNÄSCH

### Wohn- und Pflegezentrum Au

Mittwoch 09:30 - 10:30 Uhr  
Leiterin Alice Signer

