

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
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

