



Medizinisches Trainingszentrum Arlesheim

## gemeinsam statt einsam

---

### Fit ins Alter

In diesem Kurs werden die koordinativen Fähigkeiten und die allgemeine Beweglichkeit mit gezielten Übungen geschult und verbessert. Eine gute, koordinierte Beweglichkeit ist im Sinne einer Unfallprophylaxe (z.B. Verhinderung von Stürzen) insbesondere für Senioren von grosser Bedeutung.

**Kursleitung:** Ilmarin Heitz  
Bachelot Sport in Prävention und Rehabilitation

**Kurstag:** Freitag 11.00 – 12.00

**Kurskosten:** 12 Lektionen à 60 Minuten Fr. 280.-

**Anmeldung:** per untenstehenden Talon, Fax, Tel. oder Mail

MTZ Sirius Pfeffingerhof, Stollenrain 11, CH 4144 Arlesheim

Tel. + 41 61 705 75 10

Fax:+ 41 61 705 76 17

E-Mail: [info@mtzsirius.ch](mailto:info@mtzsirius.ch)

[www.mtzsirius.ch](http://www.mtzsirius.ch)

#### Fit ins Alter

---

Name/Vorname

Geb.Datum

---

Strasse

PLZ/Ort

---

Telefon/Handy

E-mail