



Einladung Workshop

Bewegung neu entdecken Donnerstag, 18. Juni 2026

Bewegung kann leicht sein – auch im Alter. Schon kleine Veränderungen helfen, im Alltag Kraft zu sparen, sicherer zu werden und sich wohler zu fühlen. Entdecken Sie neue Wege!

Mit Kinästhetik lernen Sie, Ihre Bewegungen bewusster wahrzunehmen und effizienter zu nutzen. Ob Aufstehen, Gehen oder Bücken – Sie erfahren, wie Sie Ihren Körper schonen und dabei beweglich bleiben. Praktische Übungen helfen Ihnen, das Gelernte direkt im Alltag anzuwenden - denn Bewegung ist entscheidend für Selbstständigkeit und Lebensqualität.

Wo: Grampen, Allmendstrasse 1, Bülach
Wann: 13.30 bis 16.00 Uhr
Kursleitung: Dragana Caravatti
Teilnehmende: Angehörige und Interessierte jeden Alters
Anmeldung: Bis 11. Juni 2026 an info@sarb.ch,
044 861 80 00 oder www.sarb.ch

Wir freuen uns auf Sie!