



# Orselina

## SANFTE GYMNASTIK IM SITZEN

**Kursangebot: Sturzprävention durch sanfte  
Gymnastik-, Sitztanz und Atemübungen, sitzend  
- und wer kann, auch mal hinter dem Stuhl**

Sitzgymnastik in Orselina, ist speziell für ältere Senioren geeignet.

Mit sanfter Gymnastik im Sitzen soll erreicht werden, dass Senioren lange ihr Alltagsleben selbständig gestalten können.

Gezielt durchdachte Übungen werden durch bewusst eingesetzte Musik als leicht empfunden. Muskeln, die arbeiten werden nicht schlaff; Gelenke, die bewegt werden, versteifen nicht. Bewegung hilft die Alterungsprozesse aufzuhalten oder zu verlangsamen und Stürze im Alltag zu vermeiden.

Bewegungstänze im Sitzen machen Freude und trainieren spielerisch das Gedächtnis, die Konzentration und Koordination.

Eingebaute Atemübungen kräftigen die Lungen und bringen den Kreislauf wieder in Schwung

Jane Rudigier, dipl. Atem- & Komplementärtherapeutin/ Rollator-Tanz & Gymnastik-Trainerin

Die Übungen werden in Deutsch und Italienisch angeleitet.

**Sturzprävention heisst  
gesünder und  
beweglicher werden und  
das gibt mehr Sicherheit  
im Alltag**

**Der Einstieg in unsere  
Atem- & Gymnastik-  
Gruppe ist jederzeit  
möglich**

**Selbstverständlich  
heissen wir Sie in einer  
kostenlosen  
Schnupperstunde  
Willkommen**

**Ab Montag, 5. Okt. 20  
Orselina, im grossen Saal  
im Municipio  
von 15.15 – 16.15 h**

**JANE RUDIGIER**

**079 416 59 64**

**[rudigier.jane@bluewin.ch](mailto:rudigier.jane@bluewin.ch)  
[www.rudigier-jane.ch](http://www.rudigier-jane.ch)**

**Via alla Sertà 37**

**6514 SEMENTINA**

