

Mittwoch, 16. September 2026: Sicher stehen und gehen – in jedem Alter

Abendveranstaltung



Mit den Jahren verändert sich vieles im Leben – auch unsere körperliche und mentale Fitness. Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit nehmen ab, die Gefahr für Stürze nimmt zu. Aber ich, du, Sie – wir alle möchten auf lange Sicht mobil und unabhängig unterwegs sein. Regelmässiges Training für Muskeln und Gleichgewicht schaffen die besten Voraussetzungen dafür.

Frau Christine Hunziker, Physiotherapeutin und Botschafterin von

«**sichergehen.ch**» vermittelt an diesem Abend nicht nur theoretische Tipps für den Alltag, sondern zeigt auch mit praktischen Übungen, wie wir möglichst lange in Bestform bleiben können.

Diesen Anlass zum Thema Sturzprävention führen wir gemeinsam mit dem **Frauenbund Muri** durch.

18.00 Uhr im Dachsaal pflegimuri (Eingang hinter Pausenplatz Schulhaus Kloster, dort in die pflegimuri hinein, dann mit dem *linken* Lift bis in den obersten Stock.) Türöffnung ab 17.30 Uhr.

Kosten: Mitglieder und Nichtmitglieder Fr. 10.00 (nur Barzahlung)

Anmeldung bis Montag, 14. September 2026 bei Claudia Marfurt
Tel. 056 664 22 27 / frauenverein@ref-muri-sins.ch