



Bewegte Gemeinde

Ein Programm zur Bewegungsförderung
der Gemeinde Muri b. Bern

Sind Sie ein bewegungsfreudiger Mensch?

Möchten Sie sich zum freiwilligen Bewegungscoach ausbilden lassen, um Ihre Angehörigen, Nachbarn oder andere motivierte, ältere Menschen in ihren eigenen vier Wänden zu trainieren? Als Bewegungscoach fördern Sie Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht, was die Mobilität und Standfestigkeit Ihres Gegenübers verbessert.

Neu bietet die Fachstelle für Altersfragen gemeinsam mit Partnerorganisationen einen kostenlosen Basiskurs für Bewegungscoachs mit entsprechenden Weiterbildungsmöglichkeiten an, um wöchentlich mit Interessierten ein Training durchzuführen.

Bitte melden Sie sich bei bei Patrizia Pennella, Leiterin Fachstelle für Altersfragen
Telefon 031 530 13 41 oder patrizia.pennella@altersfragen-muri.ch

muri
b e r n

 **Alenia**
Gepflegt leben im Alter


Fachstelle für
**ALTERS
FRAGEN**
Muri bei Bern

 Überall für alle
SPITEX
Muri-Gümligen

PRO SENECTUTE
Zwäg ins Alter


AMBAFIT
Fitness Center & Physiotherapie
Gümligen

SIL0AH

 **alzheimer**
Bern Bern Bern