

## Infoblatt Fit und gesund (60+) 23-2 4

Liebe Turnerinnen und Turner

Schön, dass ihr euch für unseren Kurs angemeldet habt. Es freut uns ZHOLU  
NPPHQ mit euch in Bewegung bleiben. Hier findet ihr Informationen zu unserem  
gemeinsamen Training.

Datum: Ab 02. November 2023 bis 21. März 2024

Zeit: jeweils donnerstags 17.00 bis 18.15 Uhr

Ort: Sporthalle Tobelmühle, Davos Platz

Preis: 280 für den gesamten Kurs

Trainingsinhalt: Gemeinsames bewegen in der Turnhalle, kleiner Fitnesstest  
Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Gedächtnis  
Sturzprophylaxe (Gleichgewicht)

Ausrüstung: Sportbekleidung (Trainerhose oder kurze Hose und T-Shirt),  
Hallenschuhe (Sportschuhe mit heller Sohle), Trinkflasche,  
evtl. Handtuch als Kopfunterlage für Bodenübungen

Leiterin: Rebekka Schaniel (Physiotherapeutin)

Telefon: 079 129 78 03 / Email: [rschaniel@spitaldavos.ch](mailto:rschaniel@spitaldavos.ch)

Céline Knopfli (Bewegungswissenschaftlerin)

Telefon: 079 521 28 03/ Email: [cknopfli@spitaldavos.ch](mailto:cknopfli@spitaldavos.ch)

Anmeldung: Gerne direkt bei **Céline Knopfli** anmelden (siehe Kontaktdaten REHQ)

Abmeldung: Kurzfristige Abmeldungen können per Whatsapp Nachricht, SMS  
RGHU(PDLOSHUQ)LFKDSGHEHNND6KDCQHOHIFKLFNWZHUGHQ

Weihnachtsferien: 28. Dezember findet kein Turnen statt.

**Wir freuen uns auf euch!**