

## KURS FÜR SENIOREN – 70+ - GRATIS IN BASEL

### SIE SIND 70+, NEUGIERIG UND INTERESSIERT, SELBSTSTÄNDIGKEIT UND STABILE MOBILITÄT ZU ERHALTEN?

Dann nehmen Sie kostenlos an unserer wissenschaftlichen neuartigen multimodalen Bewegungsinterventions-Studie teil.

„POWER CENTERING FOR SENIORS“

12 Wochen, 2-mal wöchentlich 75 Minuten



Information/Anmeldung: Tel: 061 326 48 15, Basel Mobility Center,  
Felix Platter-Spital, E-Mail: baselmobilitycenter@fps.ch

#### GESUCHT: TEILNEHMENDE FÜR ALTERSSTUDIE

Wenn Sie

- mindestens 70 Jahre alt sind
- langsamer gehen als früher
- Schwierigkeiten mit Ihrem Gleichgewicht oder mit Ihrer Mobilität/Stabilität haben, dann macht Sie unsere 12-wöchige Bewegungsstudie (Gruppenkurs), mit 2-mal wöchentlich 75 Minuten, sicher neugierig.

Nehmen Sie teil. Zentrierende Bewegungs- und Kognitions-komponenten des chinesischen Qi Gong/Tai Chi kombiniert mit kreativer Kraft und Bewegungsentfaltung in einem westlich orientierten Grundkrafttraining können Ihre Stabilität und Balance verbessern und Ihre Selbständigkeit erhalten.

Die Studie untersucht, ob die Bewegungsintervention "Power Centering for Seniors" Ihre Mobilität, Stabilität, Zentrierung und Gehsicherheit verbessert. Ihre Daten werden streng vertraulich behandelt.

#### IHRE VORTEILE:

Bei einer Teilnahme erhalten Sie 24 Gratislektionen, alle Kursmaterialien, einen Basel Pro Innenstadt Bon im Wert von CHF 120 sowie Reisespesen. Die Lektionen werden jeweils bei gemütlichem Beisammensein mit einer offerierten freiwilligen Zwischenverpflegung ausklingen.

#### Kontaktieren Sie uns:

Felix Platter-Spital  
Basel Mobility Center  
Tel: 061 326 48 15  
E-mail: baselmobilitycenter@fps.ch

**Kurs- und Untersuchungsort am Felix Platter-Spital. Dieses ist mit Tram 3 oder Bus 36 oder Bus 38 erreichbar.**