

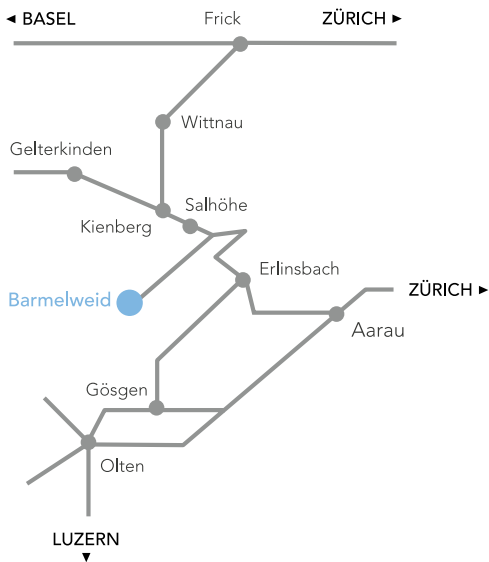
ANREISE

Mit dem Bus

Die Barmelweid ist mit dem Bus gut erreichbar. Die Linie 2 BBA verkehrt ab Bahnhof Aarau halbstündlich auf die Barmelweid. Der Bus ist beschriftet mit «Erlinsbach – Barmelweid».

Mit dem Auto

Die Klinik Barmelweid ist in 15 Minuten ab Aarau erreichbar.



Mehr Infos: www.barmelweid.ch



Klinik Barmelweid AG, 5017 Barmelweid
Telefon 062 857 21 11, info@barmelweid.ch, www.barmelweid.ch

Folgen Sie uns auf   

EINLADUNG

GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT TESTEN

Sicherer durch den Alltag und länger selbstständig bleiben



Sonntag, 4. Mai 2025, 10.00 bis 15.00 Uhr
Klinik Barmelweid, 5017 Barmelweid



GUTE GRÜNDE, AKTIV ZU SEIN

Im Alter nehmen Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit ab, die Gefahr für Stürze nimmt zu. Mit regelmässiger Bewegung wirken Sie dem entgegen. Sie gehen sicherer durch den Alltag und bleiben länger selbstständig.

WIE STEHT ES UM IHRE KRAFT UND IHR GLEICHGEWICHT?

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Kraft und Gleichgewichtsfähigkeit an fünf verschiedenen Übungsstationen zu testen. Sie tun dies unter Anleitung von Physiotherapeutinnen und -therapeuten.

WAS KÖNNEN SIE TUN?

Während der Übungen erfahren Sie von Fachpersonen, wie hoch Ihr Sturzrisiko ist und wie Sie dies minimieren können. Zudem erfahren Sie, wie Sie Ihre Muskelkraft und Ihre Gleichgewichtsfähigkeit erhalten oder verbessern können. Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps für den Alltag und informieren Sie über verschiedene Angebote in Ihrer Nähe.



Dies ist eine Veranstaltung des Kantons Aargau «gesund und zwäg im aargau», der Gesundheitsförderung Schweiz und der beteiligten Reha-Kliniken.

PROGRAMM

Während einer halben Stunde testen Sie Ihre Kraft und Gleichgewichtsfähigkeit an jeweils fünf verschiedenen Stationen. Sie melden sich für einen der Testblocks an.

Treffpunkt

Alle Teilnehmenden treffen sich **5 Minuten vor dem gebuchten** Testblock im Haus A, EG, Wartezone Physiotherapie.

| | |
|-----------|-------------|
| 10.00 Uhr | Testblock 1 |
| 10.30 Uhr | Testblock 2 |
| 11.00 Uhr | Testblock 3 |
| 11.30 Uhr | Testblock 4 |
| 13.00 Uhr | Testblock 5 |
| 13.30 Uhr | Testblock 6 |
| 14.00 Uhr | Testblock 7 |
| 14.30 Uhr | Testblock 8 |

9.30 bis 13.30 Uhr **Barmelweid-Brunch** mit Anmeldung
Wenn Sie an einem Testblock teilnehmen, dürfen Sie dafür Ihren Brunch unterbrechen und wieder zurückkehren.

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich für unsere Veranstaltung vom 4. Mai 2025 mit dem Online-Formular an. Sie finden dies unter www.barmelweid.ch/gleichgewicht.

Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldeschluss: 18. April 2025



BARMELWEID-BRUNCH

Jeweils am ersten Sonntag des Monats gibt es von 9.30 bis 13.30 Uhr unser hausgemachtes Zmorge mit wunderbarem Panoramablick.

Preise

42.– für Erwachsene
1.– für Kinder pro Jahr bis zum erfüllten 16. Lebensjahr

Anmeldung für Brunch

Bitte melden Sie sich für diesen Barmelweid-Brunch an per E-Mail brunch@barmelweid.ch oder telefonisch unter 062 857 23 75 mit dem Stichwort «Gleichgewicht»