



# Sicher stehen - sicher gehen\*

## Davos Platz

Mit ganzheitlicher Gymnastik fordern und fördern Sie Ihr Gleichgewicht! Durch gezielte Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen trainieren Sie die Beweglichkeit und die Standfestigkeit. Mit besten Ergebnissen für Ihre Gesundheit und Lebensfreude.

**Leitung** Christiane Eggert

**Datum** 8 x Mittwoch, ab  
22. November 2023

**Zeit** 10.15 – 11.15 Uhr

**Ort** Evang. Kirchgemeindehaus,  
Davos Platz

**Kosten** CHF 144.-

### Pro Senectute Graubünden

Geschäftsstelle | Alexanderstrasse 2 | 7000 Chur  
Telefon 081 300 35 35 | [info@gr.prosenectute.ch](mailto:info@gr.prosenectute.ch)  
[www.gr.prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)



**Graubündner  
Kantonalbank**