

## Auskunft

Pro Senectute Kanton Schwyz  
Bildung und Sport, Standort Innerschwyz  
Bahnhofstrasse 29  
6440 Brunnen


Tel. 041 825 13 83 (08.00–11.30 Uhr)  
beratungsstelle@sz.prosenectute.ch


Seit 1919 setzen wir uns mit Ihrer Hilfe mit Beratungs-, Bildungs- und Sportangeboten, Dienstleistungen und Gemeinwesenarbeit für das Wohl älterer Menschen im Kanton Schwyz ein.

### Unser Spendenkonto

Für Vereinsmitgliedschaften, Trauerspenden, Gönnerbeiträge, usw.  
Schwyzer Kantonalbank, 6431 Schwyz  
IBAN CH 26 00777001 5477 5094 8

**Jetzt mit TWINT  
spenden!**

 QR-Code mit der  
TWINT App scannen

 Betrag und Spende  
bestätigen



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



Mach mit

## Bewegungsträff Küssnacht

### Körperliche Fitness und Beweglichkeit

«Bewegung, Spiel und Spass»

Mit Unterstützung von:



## Bewegungsträff Küssnacht

Körperliche Fitness und Beweglichkeit  
«Bewegung, Spiel und Spass»

### Kantonales Aktionsprogramm Gesundheitsförderung und Prävention im Alter

<b>Zielpublikum</b>	Ältere Menschen im Pensionsalter, die zuhause leben.
<b>Zielsetzungen</b>	- Fördert die körperliche Fitness und Beweglichkeit in einem sozialen Umfeld. - Stellt die sportliche Aktivität und das gemeinsame Erleben in den Mittelpunkt.
<b>Datum</b>	<b>Jeden Freitag, ab 26. August 2022</b> zwischen 09.15 – 11.15 Uhr
<b>Wo</b>	<b>6403 Küssnacht</b> Bewegungsparcours Seemattzopfweg
<b>Leitung</b>	Erwachsenensportleiterinnen der Pro Senectute aus dem Bezirk Küssnacht  Freiwillige aus dem Bezirk Küssnacht
<b>Bekleidung</b>	Sportbekleidung für outdoor
<b>Mitnehmen</b>	Getränk (persönliche Trinkflasche)
<b>Kurskosten</b>	Das Angebot ist für alle Personen im Pensionsalter kostenlos.
<b>Anmeldung</b>	<i>keine Anmeldung nötig.</i> Vorbeikommen und mitmachen.

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern

## Bewegungsträff Küssnacht

Körperliche Fitness und Beweglichkeit  
«Bewegung, Spiel und Spass»

### Kontaktperson in Küssnacht (Koordination)

Margrit Suter  
Brisenweg 9  
6402 Merlischachen  
076 466 34 05

### Durchführungsdaten

**August:** Freitag, 26.  
**September:** Freitag, 02./09./16./23./30.  
**Oktober:** Freitag, 07./14./21./28.



Mit Unterstützung von: