

Altherren Club Speicher

Veranstaltung vom Mittwoch, 07. Februar 2024

Körperlich und geistig fit im Alter



Patrick Eggenberger
Dr. sc. ETH, Sohn von AHC-Mitglied Christian Eggenberger, ist ein erfolgreicher Wissenschaftler und Dozent an der Fachhochschule OST. Für seine Dissertation an der ETH Zürich wurde er 2019 mit dem Theodor Naegeli - Preis ausgezeichnet.

Unter der Leitung von Dr. Patrick Eggenberger erklären uns Bewegungswissenschaftler und Physiotherapeutinnen der Ostschweizer Fachhochschule OST und der ETH Zürich in Theorie und Praxis, wie wir im Senioren-Alter unsere körperliche und geistige Fitness trainieren und somit unsere Unabhängigkeit im Alltag bewahren können.

Für den aktiven Bewegungsteil bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen. Die Bewegungsaktivitäten werden den individuellen Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst, so dass alle mitmachen können.

Zu diesem Anlass sind auch unsere Damen herzlich eingeladen!

Der Vorstand empfiehlt allen, diese einmalige Gelegenheit wahrzunehmen und freut sich auf viele TeilnehmerInnen.

i.A. *Martin*

Wann: Mittwoch, 7. Februar 2024, 14:00 Uhr
Wo: Unterrichtsräume und Bewegungslabor des BSc. Studiengangs Physiotherapie OST, Gutenbergstrasse 3, St Gallen (5 min zu Fuss vom Bahnhof, siehe Beilage) Eingang zwischen AL NATURA und MedBase-Apotheke
Kosten: Fr. 20.- pro Teilnehmer/-in
After Show Party: Chäschüechli und Getränk im NAZ (inbegriffen)
Anreise: ÖV empfohlen, Speicher ab: 13:16 / Schwendi ab: 13:28
Treffpunkt für Fahrgemeinsch.: 13:30 Uhr - Parkplatz Bruggmoosstrasse, Speicher
Anmeldung: **ab sofort bis spätestens Freitag, 19. Januar 2024**
Martin Lutz - m_e_lutz@hotmail.com - 078 973 37 71