

POWER CENTERING FÜR SENIOREN

Ein neuartiges, multimodales Bewegungs- und Interaktions Programm, entwickelt vom Legacy of Wisdom Schweiz Verein, in netzwerkender Zusammenarbeit auf drei Kontinenten:

- ✓erstmalig erforscht in Zusammenarbeit mit der Harvard Medical School in Boston, USA
- ✓anerkannt von der Zhejiang Universität für traditionelle chinesische Medizin in Hangzhou, China
- ✓getestet im Mobility Center der Universitäten Altersmedizin Felix Platter in Basel, CH

Die Methode kombiniert zentrierende Bewegungs- und Kognitionselemente des chinesischen Qi Gong/Tai Chi, mit kreativer Kraft- und Bewegungsentfaltung eines westlich orientierten Grundkrafttrainings. Diese



Kombination ist effektiv, gewährt **Flexibilität, Stabilität und Gleichgewicht**, wodurch die Selbstständigkeit so lange wie möglich erhalten wird.

Bereits mehrere wissenschaftliche Studien belegen, dass sich sowohl Tai Chi, wie Kraft- und kognitives Training positiv auf Gleichgewicht und Stabilität auswirken, wodurch die Gehsicherheit erhöht und das Sturzrisiko reduziert wird.



Wer davon profitieren kann:

Alle die

- 50, 60, 70 + sind
- mit präventiver Gesundheitsvorsorge zur Erhaltung ihrer Mobilität beitragen wollen
- langsamer gehen als früher
- Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht, der Mobilität und Stabilität haben
- Angst vor dem Stürzen haben



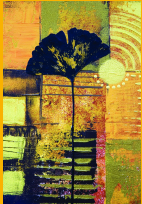
Kurs: 4 progressiv aufgebaute Module à je 6 Lektionen (total 24 Lektionen à 75 Min)
Damit die volle Wirksamkeit dieses einzigartigen Programms erzielt wird, empfehlen wir, das gesamte Paket zu buchen.

Kurspreis: pro Modul CHF 230.— / ganze Serie aller 4 Module CHF 840.-
das Material steht zur Verfügung

Teilnehmer: 6-10

Kursort: Basel/Oberwil/Pratteln/Frenkendorf/Liestal

Power Centering für Senioren wird nur von Legacy of Wisdom geprüften Lehrkräften unterrichtet.



Legacy of Wisdom Schweiz Verein
Postfach 3531
4002 Basel
info@legacyofwisdom.org
www.legacyofwisdom.org

Kontakt:
Nathalie Frossard
www.bewegt.info
bewegt@breitband.ch