



**Kantonales
Gesundheitszentrum**
Appenzell



**Bewegung
verbindet**



Bewegungs- Olympiade Goldene Schritte

**Montag,
22. Juni**
13.30 bis
17.00 Uhr

- Gleichgewicht und Reaktion
- Bewegung und Sturzprävention
- Tanz und Musik mit den Taxi Dancern
- Gemeinsam aktiv sein

Bewegungs-Olympiade

Goldene Schritte

Mit der Aktion «Bewegung verbindet» werden Seniorinnen und Senioren in Appenzell I.Rh. eingeladen, aktiv zu bleiben und neue Kontakte zu knüpfen. Insgesamt neun Organisationen – darunter auch das Kantonale Gesundheitszentrum Appenzell – engagieren sich gemeinsam für ein vielseitiges Bewegungsangebot.

Unser Anlass zum Thema «Bewegung verbindet» bietet ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Posten zu:

- Sturzrisiko und -prophylaxe
- Gleichgewicht
- Reaktion
- Tanz und Musik mit den Taxi Dancern

Datum/Zeit/Ort

Montag, 22. Juni 2026, 13.30 bis 17.00 Uhr
Kantonales Gesundheitszentrum Appenzell
Alter und Pflege Alpsteeblick, Spitalgässli 2, 9050 Appenzell

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt

Telefon 071 788 75 75, E-Mail info@gzai.ch

