

# Bewegungssemester 6x



**Do, 23.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11.2025, 10:00 – 12:00 Uhr**  
**Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich**

## Inhalte und Ziele

Bewegung macht Freude und tut gut. Die Kursleiterin gibt euch gute Tipps und Ratschläge und erklärt euch, warum wir die Bewegung brauchen. Wir können Stürze vermeiden. Deshalb ist Bewegung wichtig. Es gibt auch die verschiedenen Körper-Übungen und Gedächtnisübungen.

- Was für Bewegung brauchen wir?
- Wie viele Bewegungen gibt es?
- Wie motivieren wir für die Bewegung?
- Wir machen gemeinsam Übung und Bewegung.
- Es gibt genug Zeit für den Austausch und die Fragen.

<b>Zielgruppe</b>	für alle interessierten Personen
<b>Kursleitung</b>	Marzia Brunner
<b>Kommunikation</b>	Lautsprache und Gebärdensprache
<b>Kosten</b>	<b>Fr. 30.--</b> pro Person (6x)
<b>Anzahl</b>	5 - 10 Personen
<b>Mittagessen</b>	wenn gewünscht, bitte bei uns anmelden.

**Anmelden** **Do, 9.10.2025** an [z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch](mailto:z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch)