

# EverFit in Disentis/Mustér

## Moviment, ballanza e solididad Bewegung, Balance und Standfestigkeit

EverFit ist der Kurs zur Stärkung der Standfestigkeit und Sturzprävention.  
EverFit ist konzipiert für Menschen, die fit sein und bleiben möchten.

### NEUER KURS

Jetzt anmelden:

info.sgfl@rheumaliga.ch  
oder Tel. 081 302 47 80



EverFit berücksichtigt alle konditionellen Faktoren, angepasst an Menschen, welche insbesondere die Beinkraft, das statische und dynamische Gleichgewicht, die Koordination und Ausdauer sowie die kognitiven Dual-Task-Fähigkeiten aufbauen und die Mobilität erhalten wollen. Im Vordergrund steht, neben der allgemeinen Leistungsfähigkeit, die Sturzprävention zur Förderung der Standfestigkeit. Die Instruktion eines Heimprogrammes und ergänzende Informationen komplettieren das Training. EverFit findet wöchentlich unter fachkundiger Leitung in romanisch und deutsch statt und macht Spass.

#### Ziele Sturzvorbeugung

- Erhalt und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit, Kraft und Kondition,
- Sarkopenie-Prophylaxe (Prophylaxe gegen altersbedingten Muskelverlust)
- Erhalt und Verbesserung der Dual-Task-Fähigkeit
- Steigerung des Wohlbefindens, Selbstvertrauens und der Selbständigkeit
- Ressourcenstärkung für den Alltag

Der Einstieg ist nach Anmeldung jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion nach Absprache ist gratis.

**Kursdaten** Jeweils **Mittwoch 16.30 bis 17.30 Uhr**  
**Kursblock 08. Januar bis 16. April 2025**

**Kursort** Center Fontauna, Sala Cufions, Via Alpsu 51, 7180 Disentis/Mustér

**Kursleitung** **Martin Desax, Masseur, Naturopat und Kursleiter der Rheumaliga Schweiz**

**Kurskosten** CHF 17.00 für Mitglieder pro Lektion, CHF 19.00 für Nichtmitglieder pro Lektion

**Nus selegrein sin Vossa annunzia!**

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

#### Anmeldung und Auskunft

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz  
Tel. 081 302 47 80, E-Mail info.sgfl@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/sgfl



**Rheumaliga**  
**SG, GR, AI/AR und**  
**Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt