

BEWEGUNG VERBINDET

Pilates mit Ursina Wild-Enderlin



Samstag, 24. Oktober

10.45–11.45 Uhr 13.30–14.30 Uhr

Aufenthaltsraum GBWA
Eggerstandenstrasse 2A, Appenzell

Gemeinsam in Bewegung. Gemeinsam verbunden.

Mit der Aktion «Bewegung verbindet» werden Seniorinnen und Senioren in Appenzell I.Rh. dazu eingeladen, aktiv zu bleiben und neue Kontakte zu knüpfen. Neun Organisationen gestalten gemeinsam ein vielseitiges Bewegungsangebot.

Am Vormittag steht ein sanftes Bewegungsangebot für Personen ab 60 Jahren im Mittelpunkt, die ihre aufrechte Haltung und Körperwahrnehmung schulen möchten.

Am Nachmittag ist das Programm etwas aktiver und richtet sich an alle, die Pilates auf der Bodenmatte kennenlernen und ihren Körper gezielt bewegen möchten.

Programm, Anmeldung und Zusatzangebote auf der Rückseite →

Zwei Angebote. Ein bewegter Tag.

10.45–11.45

Aufrichten und Wahrnehmen

Für Personen ab 60 Jahren

Sanfte Übungen im Sitzen fördern Beweglichkeit, Stabilität und Körperwahrnehmung. Gerade beim Älterwerden sind die Aufrichtung des Körpers, das Gleichgewicht und die Kraft sehr wichtig. Diese drei Punkte stehen hier stark im Zentrum. Bei vielen Anmeldungen findet von 09.15–10.15 Uhr eine zweite Gruppe statt.

Mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung.

13.30–14.30

Beckenbodentraining für jedermann/-frau

Maximal 20 Teilnehmende

Im Fokus stehen eine gesunde Körperstatik, freie Gelenke sowie Übungen für mehr Kraft, innere Stabilität und Flexibilität. Der Beckenboden wird gezielt einbezogen. Mit sanften Übungen führen wir dich an und in deinen Körper.

Mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung und, falls vorhanden, eine Boden- oder Pilatesmatte.

ANMELDUNG BIS 21. OKTOBER 2026

Genossenschaft Betreutes

Wohnen Appenzell

071 788 06 05

betreuung@wohnen-impark.ch

RUND UM DEN TAG

Gemeinsames Mittagessen

Ab 12.00 Uhr im Restaurant «Essen und Wein» bei Christian Oertle. Fitnessteller inklusive alkoholfreier Getränke: CHF 30.– pro Person.

Kostenloser Shuttle- Service

An- und Rückreise ab den Institutionen; auch für Spinetex-Kundinnen und -Kunden. Bitte den Transport bei der Anmeldung angeben.



**Bewegung
verbindet**

Samstag, 24. Oktober · Eggerstandenstrasse 2A, Appenzell