



**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 Posten zu folgenden Themen:

- 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

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt

T +41 71 788 75 75, info@gzai.ch

