

# EverFit in Vaduz

## 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.

Neu ab 5. Mai 2025

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.

**Ziele** Sturzprävention

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

Der Einstieg ist nach Anmeldung jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion nach Absprache ist gratis. EverFit findet wöchentlich unter fachkundiger Leitung statt und macht Spass.

**Kursdaten** Jeweils Montag 13.30 bis 14.30 Uhr

**Kursort** Bewegungsraum Kindergarten Aubündt 5 in 9490 Vaduz FL

**Kursleitung** Patricia Biedermann, Bewegungsfachfrau

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

Unterstützt und in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Vaduz



**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