

Kurse Herbst-Winter 2019/2020

- **Heilsame Wickel-Herbst** **05. November 2019**
Lernen Sie verschiedene Heilpflanzen, Wickel und Auflagen kennen, die bei unterschiedlichen Beschwerden lindernd wirken.
- **Babysitterkurs / 2 Tage** **9. + 16. Nov. 2019**
Im Kurs eignen sich Jugendliche die Kenntnisse und Kompetenzen an, die fähige und vermittelbare Babysitter für Kleinkinder auszeichnen.
- **Gedächtnistraining** **21. November 2019**
Bringen Sie Ihr Gehirn wieder einmal so richtig auf Trab und lernen Sie während drei Stunden auf interessante und humorvolle Art, das Gehirn bis ins hohe Alter fit zu halten.
- **Massagekurs-NEU!** **18. Februar 2020**
Die klassische Massage ist wohl das «älteste Heilmittel». Wenn es im Rücken zieht, im Nacken drückt oder der Energielevel ganz tief unten ist – genau dann ist eine Massage eine richtige Wohltat. Dann erlernen Sie an unserem Massagekurs die entsprechenden Techniken für Ihren Hausgebrauch.
- **Sturzprävention** **27. Februar 2020**
Viele Stürze könnten vermieden werden, wenn ältere Erwachsene körperlich aktiv bleiben. Sie erhalten während drei Stunden viele praktische Übungen, Tipps und Tricks zur Prävention.
- **Schröpfen - Grundkurs** **17. März 2020**
Erlernen Sie im Tageskurs den sicheren Umgang des Schröpfens anhand praktischer Anwendungen.

Weitere Informationen und Anmeldung: www.rotes-kreuz.wallis.ch



«Weil es auch meine Familie
beruhigt, dass alles geregelt ist:
Die Patientenverfügung SRK
und der Vorsorgeauftrag.»



Damit Ihr Wille zählt.

Klären Sie entscheidende Fragen
frühzeitig und selbstbestimmt.
Wir sind da. Ganz in Ihrer Nähe, für Sie
und Ihre Familie, für ein ganzes Leben.

Jetzt informieren
vorsorge.redcross.ch
027 324 47 20

Croix-Rouge Valais
Rotes Kreuz Wallis

