

Oldtimertraining

Sturzprävention - zertifizierter Präventionskurs nach § 20 SGB V

qualifiziert für Erstattung durch die Krankenkasse



Ein spezielles Bewegungsangebot für ältere Semester

- um Kraft, Koordination, Gleichgewichtssinn und Reaktionsvermögen zu trainieren und somit aktiv ihre Gesundheit zu schützen
- mit einfachen Übungen sicherer durch den Alltag zu kommen, um langfristig mobil und selbständig zu bleiben

Wer?

- Gesunde, ältere Erwachsene ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen, die typischen Alterserscheinungen vorbeugen und langfristig ihre Mobilität und Selbständigkeit erhalten möchten

Wann?

- Freitags ab 03.03.2023 von 11Uhr bis 12:30Uhr (10x90 Minuten)

Wo?

- SV Seligenporten Gymnastikhalle (Zum Sportpark 1, Seligenporten)

Wieviel?

- 99 Euro (bei regelmäßiger Teilnahme Erstattung durch die Krankenkassen möglich!)

Kursleitung:

- Heike Lächele (Physiotherapeutin und Sportphysiotherapeutin, Übungsleiterin-B)

Anmeldung:

- Lydia Meyer 09181/2705746 oder info@sv-seligenporten.de

Melden Sie sich jetzt an!!!