



Ein Sturz kann schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit haben und drastische Veränderungen in der Selbstständigkeit älterer Menschen bedeuten.

Stürze sind der Hauptgrund für den Umzug in eine Pflegeeinrichtung!

Unser Ziel ist es, Stürze zu verhindern und damit die Unabhängigkeit in der vertrauten Umgebung zu bewahren.

Was erwartet Sie?

- Gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining
- mit Spaß und Freude Bewegungssicherheit verbessern
- Training in einer kleinen Gruppe unter Anleitung einer ausgebildeten Sturzpräventionstrainerin

Kursstart

Montag 08.04.2024 14:30 – 15:30 Uhr

Donnerstag 11.04.2024 14:30 – 15:30 Uhr

EmmHaus Pachelbelstr. 15

Anmeldung erforderlich hier im AWO Senioren-Servicebüro

Telefonisch 2178876 Email birgit.staib@awo-nbg.de