

Kurs zur Sturzvorsorge

Fühlen Sie sich manchmal unsicher auf den Beinen, beim Stehen oder Gehen? Oder sind Sie in letzter Zeit einmal gestürzt? Dann werden Sie aktiv, denn Bewegung hilft! Mit einfachen Hilfsmitteln und Spaß in der Gruppe (ca. 7 TN) trainieren Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Muskulatur.

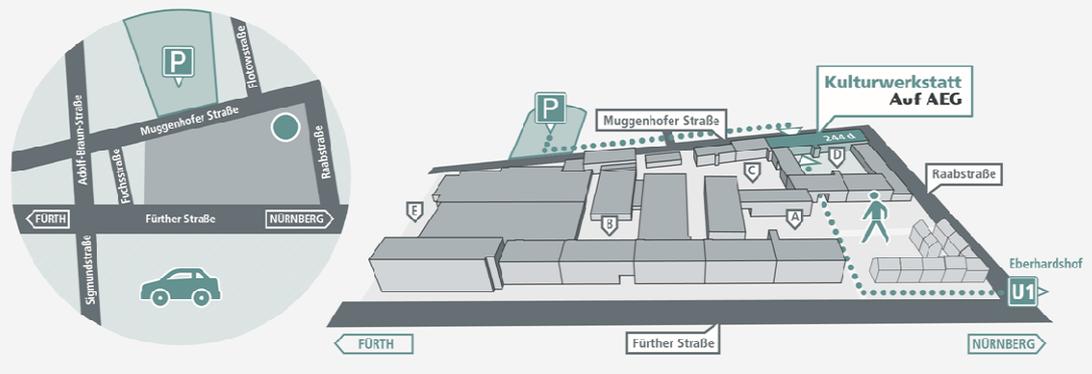
10 Termine: immer Dienstag 11. + 18. Februar
 3. + 10. + 17. + 24. + 31. März
 21. + 28. April
 5. Mai

Uhrzeit: 10 bis 11 Uhr

Ort: Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, 90429 Nürnberg
 im Raum 1.35/ Ideenreich

So geht's zur Kulturwerkstatt Auf AEG:

Fürther Straße 244 d | 90429 Nürnberg | www.kuf-kultur.de/kulturwerkstatt



Kursleitung: Gaby Gehrold (ausgebildet nach dem OTAGO-Programm)

Kosten: Wir freuen uns über einen Beitrag von 2,50 Euro pro Termin. Das sind 25 Euro für den gesamten Kurs. Vergünstigung auf Anfrage möglich.

Information/Anmeldung: Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei Inge Spiegel, Koordinatorin des Seniorennetzwerkes, Tel: 0911/30003-119 oder per Mail: seniorennetzwerk.west@diakoneo.de

Veranstalter: Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof
 in Kooperation mit dem Kulturbüro Muggenhof

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk: