



WIR in Westendorf

## **„Trittsicher durchs Leben“ – Bewegungsprogramm für ältere Menschen**

### **Um was geht es?**

Durch ein speziell entwickeltes Training von Kraft und Balance eine gute Standfestigkeit und Mobilität bis ins hohe Alter zu erhalten

### **Wer kann teilnehmen?**

Jeder, der sich angesprochen fühlt und bereits einen Sturz hatte oder vermeiden möchte

### **Wo findet der Kurs statt?**

Im Jungmusikerraum in Dösingen

### **Wann findet der Kurs statt?**

Ab Donnerstag, 19.09.2024

An insgesamt 6 Donnerstagen

### **Woher kommt das Angebot und wer leitet den Kurs?**

Der Kurs ist ein Angebot des Bayerischen Bauernverband. Die Leitung des Trainings übernimmt Frau Angela Henkel aus Halblech, Übungsleiterin Prävention

### **Was kostet der Kurs?**

Gesamtkosten Kurs und Getränke liegen bei 80,00 Euro

Anmeldung bis **spätestens 15.09.2024** und nähere Information erhalten Sie:

Gemeineschwester Westendorf /Angelika Bergmann

Dienstag von 14:00 – 15:30 Uhr unter 08344-99 26 20

0176- 42 73 85 70 auch gerne per WhatsApp

0172-56 84 41 2 Kursleitung Henkel Angela

E-Mail: Gemeineschwester-Westendorf@gmx.de

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen.**

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention

