

## 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: 12. + 19. + 26. März 2019  
 02. + 09. + 30. April 2019  
 07. + 14. + 21. + 28. Mai 2019

**Uhrzeit:** von 10 bis 11 Uhr

**Ort:** Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, 90429 Nürnberg  
 im Raum 1.35/ Ideenreich (siehe Rückseite)



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

**Kosten:** Wir freuen uns über einen Beitrag von 2,50 Euro pro Termin. Das sind 25,00 Euro für den gesamten Kurs. Vergünstigung auf Anfrage möglich.

**Information/Anmeldung:** Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei Anna Weiß, Koordinatorin des Seniorennetzwerkes, Tel: 0911/30003-119 oder per Mail: [seniorennetzwerk.west@diakonieneuendettelsau.de](mailto:seniorennetzwerk.west@diakonieneuendettelsau.de)

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

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk: