

SIGENA Sündersbühl – Bewegungsgruppe

„Schritt für Schritt mobil“ – trittsicher im Alltag

Unter diesem Motto startet ab dem 30. September 2019 in SIGENA Sündersbühl ein **10-teiliger Bewegungskurs** als Sturzprophylaxe für Menschen im höheren Lebensalter.

Sie wollen auch im Alter noch kräftig, schnell und wendig bleiben? Dann trainieren Sie in Gemeinschaft Ihre Muskeln, Koordination und Beweglichkeit. Mobilität ist besonders wichtig, um den Alltag selbständig meistern zu können.

Der erfahrene Dipl. Sportökonom Bernd Seibold vermittelt Ihnen Übungen mit dem Ziel: gemeinsam bewegen und dabei Spaß haben. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Dieses **kostenfreie** Angebot wird angeboten in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg (Projekt Gesundheit für alle im Stadtteil) und dem Seniorennetzwerk St. Leonhard/Schweinau.

Wann: 10 Termine, jeden Montag ab dem **30.09.2019 – 09.12.2019**

außer dem 28.10.2019, jeweils von **14:15 bis 15:15 Uhr**

Wo: SIGENA Sündersbühl,

Bertha-von-Suttner-Straße 47, 90439 Nürnberg

Anmeldung: bei der SIGENA-Koordinatorin Marion Beede

Tel.: 0911 – 9658 4448



Mit Unterstützung durch

