

Sturzprävention durch Bewegung

Gemeinsam sicher zu Fuß!

Durch gezielte Bewegung, Kräftigung und Gleichgewichtsschulung werden Sie auf sturzgefährdende Alltagssituationen vorbereitet. Die Übungen finden mit viel Spaß in der Gruppe statt, gleichzeitig bekommen Sie ein aktives Eigenübungsprogramm an die Hand, um Sicherheit und Mobilität im Alltag zu wahren.

Auch geeignet für Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger!

Kursleitung: Jana Conrad (Physiotherapeutin)

Zielgruppe: Erwachsene, Ü60

Kursdaten: 7 Termine, immer von 16-17 Uhr

Mo. 23.02.26, Mo. 02.03.26, Mo. 09.03.26, Mo. 16.03.26, Mo. 23.03.26,
Mo. 30.03.26, Di. 07.04.26

Kursort: Am Burggraben 18 in Bonn, Kursraum
Endenicher Burg – Seniorenbegegnungsstätte

Kosten: Mitglieder SVO 28 Euro/
Nichtmitglieder 56 Euro

Anmeldung unter

info@evergreenphysio-bonn.de oder 0228-50434860

Weitere Informationen unter

www.olympia-bonn.de

*Bitte beachten Sie die Anmeldefrist bis **spätestens zum 13.02.26!***