

Sie erreichen uns:

Tel.: (07228/ 960575)
Fax: (07228/9697663)

Internet: www.sst-forbach.de
E-Mail: info@sst-forbach.de

Murgtalstr. 12
76596 Forbach-Gausbach

Kursleiterin:
Schwester Dora Hiller

**Spendenkonto der
Kath. Sozialstation**

Sparkasse Rastatt/Gernsbach
BLZ 665 500 70
Kt.Nr. 60 800 430

Volksbank Baden-Baden/Rastatt
BLZ 662 900 00
Kt.Nr. 58 026 000



**Aktiv
bleiben**



- zur Förderung der **Beweglichkeit**
- zur Vermeidung von **Sturzrisiken**

Tel. (07228) 960575
Mobil (0173) 3488321

Themen zum Kurs:

Mit Kräftigung und Balance zum sicheren gehen

Wie lassen sich Stürze verhindern?

Wodurch kann sturzbedingten Verletzungen vorgebeugt werden?

Programminhalt

- Ausdauertraining
- leichtes Krafttraining
- Gleichgewichtstraining
- alltägliche Bewegungsabläufe üben und stärken

Kursort:

Festhalle Gausbach

ab 10 Anmeldungen von Weisenbach
auch im
Gemeindehaus Weisenbach

Leitung:

Dora Hiller
Krankenschwester
Sturzprophylaxetrainerin

Kursgebühr: **60 €**

Wann? Auf Anfrage

Beginn? Auf Anfrage

Tragen Sie bitte bequeme
Kleidung und angenehmes
festes Schuhwerk

Info und Anmeldung:

vormittags unter
07228/960575

Verantwortlich:

Katholische Sozialstation
Forbach-Weisenbach e.V.
Murgtalstr.12
76596 Forbach

