

# Trittsicher & aktiv Kursreihe zur Sturzprävention



**Gewinnen Sie mehr Lebensqualität und Sicherheit durch diesen kostenlosen Kurs!**

Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen stehen im Mittelpunkt der Kursreihe zur Sturzprävention. Stärken Sie Ihre Muskeln gezielt und verbessern Sie Ihre Selbsteinschätzung. Der Kurs ist für selbstständig lebende Personen ab 65 Jahren.

**Kursdauer:** 12 Wochen (einmal wöchentlich 50 Minuten)

**Gruppengröße:** 8 bis 10 Personen

**Kursstart:**

**Kontakt und Anmeldung:**

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:

Umgesetzt durch: