

# Trittsicher durch`s Leben

Bewegung im Alter ist Voraussetzung, um möglichst lange selbständig zu sein und trittsicher durchs Leben zu gehen. Übungsprogramm mit gezielten Kräftigungs- und Dehnübungen. Koordinationsübungen, die Spaß machen und die Standfestigkeit erhöhen.

Zertifizierter Kurs in Kooperation mit Deutschem Turner Bund, Deutscher Landfrauenverband und dem SV 1899 Langensteinbach Abt. Leichtathletik.

Die Kursgebühr wird von den meisten Krankenkassen erstattet.

Termin: 26.03.2014  
Ort: Seminarraum VHS, Wikingerstr. 9, Karlsbad La.  
Uhrzeit: 14.30 Uhr – 16.00 Uhr, 6 Doppelstunden  
Gebühr: € 50.00  
Leitung: Judith Gaab-Hey, SV 1899 Langensteinbach  
Anmeldung: Kursleiterin Judith, Tel. 07202 1728  
[Judith.gaab-hey@web.de](mailto:Judith.gaab-hey@web.de)

Anmeldeschluss: 14.03.2014

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränke



SV 1899 Langensteinbach Leichtathletik