



## Fit ab 60 - Ganzkörperkräftigung



Gezieltes Training mit Sportwissenschaftler Stefan Rosenberg stärkt Kraft, Mobilität und Balance, beugt Beschwerden vor und erhält die Selbstständigkeit. Mit Übungen und Hilfsmitteln wie Pezzibällen oder Tubes wird die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert, um körperliche Fitness zu fördern und Stürze zu vermeiden.

**Kursstart: Donnerstag, 16. April | 12-13 Uhr**

**nbh-Veranstaltungsraum EG**, Brunnenstr. 28, Baldham. Der Zugang ist barrierefrei.

**Kosten:** 129 Euro für 10 Termine

### **Krankenkassen unterstützen die Teilnahme**

Das Training ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Dank der Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) können Teilnehmende eine Bezuschussung durch die Krankenkassen nach § 20 SGB V erhalten.

**Anmeldung :** per Email direkt über Kursleiter Stefan Rosenberg (Die Plätze sind begrenzt)

 **sr@functional-balance.com**



Nachbarschaftshilfe, Sozialdienste, Pflegedienste in den Gemeinden  
Vaterstetten, Zorneding, Grasbrunn e.V.

Brunnenstr. 28, 85595 Baldham  
info@deine-nachbarschaftshilfe.de | Tel: 08106 - 3684 6

**nachbarschaftshilfe**  
www.deine-nachbarschaftshilfe.de

