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, 01. Oktober | 12-13 Uhr

nbh-Veranstaltungsraum EG, Brunnenstraße 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