

Das BHW-Breitenfurt lädt ein:



### „Trittsicher & aktiv“

**Sturzprävention** - Lebensqualität und Sicherheit durch Bewegung  
Über **12 Wochen** hinweg werden einmal wöchentlich gezielte Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationsübungen vermittelt. Durch die kleine Gruppengröße kann gut auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden.

Der Kurs ist für Personen **ab 65 Jahren** geeignet, die Einheiten dauern jeweils 50 Minuten.

Sie nutzen eine Gehhilfe oder einen Rollator? Kein Problem - Voraussetzung für eine Kursteilnahme ist nur, dass Sie selbstständig aufstehen können. Alltagskleidung und bequeme Schuhe sind ausreichend.

**Wo:** **Dorfgemeinschaft Wienerwald**  
**Stella Nova Saal**  
**Rudolf Steiner-Gasse 1**  
**2384 Breitenfurt**

**Wann:** **ab 4.3.2026 von 9.40-10.30 Uhr**

**Kosten:** **keine**

**BITTE** um Anmeldung unter [silvia.riebl@gmail.com](mailto:silvia.riebl@gmail.com), da es nur 10 Plätze gibt.

Auf Ihr Kommen freuen sich  
Silvia Riebl und Team

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:

