

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, da es nur 10 Plätze gibt.

Auf Ihr Kommen freuen sich
Silvia Riebl und Team

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:

