

Mobil & standfest im Alter



Sie können Stürzen aktiv vorbeugen! Bei unserem Trainingsprogramm erlernen Sie spezielle Übungen zur Stärkung der Beinmuskulatur und Schulung des Gleichgewichts. Der Stuhl dient dabei als Hilfs- & Stützmittel. Diese Einheiten eignen sich für Menschen, die selbstständig leben und mit oder ohne Hilfsmittel (Rollator/Gehstock) wenigstens kurze Strecken gehen können.

Kursname: FG „Mobil & standfest im Alter“

Kursbeginn: ab 23.09.2025 – 09.12.2025 (11 Kurseinheiten)

Am 04.11. keine Kurseinheit

Zeit: Dienstag, 10.00 – 11:00 Uhr

Ort: Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum

Preis: **Kostenlos**

**Anmeldung: telef. bei Petra Rothgängel (0151-5854 7739)
oder bei Sabine Heltner (0163-740 9889 / 0911-95459563)**

Aktiv & Vital – Fit bis ins hohe Alter



**Kostenloses Angebot ab
September 2025**

Aktiv sein und bleiben. Gelenkschonende Übungen fördern die Koordination, Flexibilität und die geistige Fitness. Ein sanftes Training für alle, die mit niedriger Belastung im Stehen alle körperlichen Funktionen aktivieren möchten! Abwechslungsreiche und kräftigende Bewegungen für alle jung gebliebenen Best Ager!

Kursname: FG „Aktiv & Vital“

Kursbeginn: ab 23.09.2025 – 09.12.2025 (11 Kurseinheiten)

Am 04.11. keine Kurseinheit

Zeit: Dienstag, 11.15 – 12.15 Uhr

Ort: Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum

Preis: Kostenlos

**Anmeldung: telef. Petra Rothgängel (0151-5854 7739),
Kordinatorin Seniorennetzwerk Knoblauchsland**

**oder Sabine Heltner (0163-740 9889 / 0911-954595-63/-67),
Ansprechpartnerin Post-Sportverein Nürnberg e.V.**