



Nachbarschaftliche Unterstützung
und Zeitvorsorge e. V.

Das NUZ Team freut sich
euch wieder eine anregende Fortbildung anbieten zu können:

Mit Kraft und Balance - aktiv und standfest mitten im Leben

Ausreichend Kraft, Koordination und ein guter Gleichgewichtssinn tragen entscheidend zu einem „festen Tritt“ und damit zu mehr Sicherheit beim Stehen und Gehen bei. In dieser Fortbildung lernt ihr Übungen, mit denen ihr Kraft und Balance Tag für Tag ganz leicht selbst trainieren und unsere NUZ-Nießer dazu anregen könnt. Es wird erklärt, warum Bewegung - bis ins hohe Alter - so positiv für Gesundheit und Wohlbefinden ist.

Termin

Am Montag, 3.6.2019 von 17:00 -18:30 Uhr

Ort

Im Pfarrheim St. Nikolaus, Clubraum 1. Stock

Referent

Martin Fink, Sportwissenschaftler

Anmeldung bis spätestens 15. Mai (Teilnahme in der Reihenfolge der Anmeldungen)
bei **Annemarie Schneider**, Tel: 0151 25 32 89 06
e-Mail: schneider@nuz-pfronten.de

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Diese Fortbildung wird gemäß § 90 ABS. 3 ASVG mit 2 Punkten bewertet