

BEWEGUNGSTRAINING



Gemeinsames Bewegungstraining

mit Lisa Longin (Community Nurse)

speziell für Personen ab dem 60. Lebensjahr

Tipps und leichte Bewegungsübungen um das
Sturzrisiko, die Sturzhäufigkeit und auch die
Angst vor Stürzen zu reduzieren

Einfache Übungen, welche leicht in den Alltag integriert werden können (bspw. beim Zähneputzen), bringen bereits große Erfolge!

DONNERSTAG, 20. JULI

15:30 UHR (Dauer: ca. 1 Std)

IM FREIZEITZENTRUM REINGERS

Um kurze Anmeldung wird gebeten:

Lisa Longin: lisa.longin@cnwv.at, 0664/ 928 79 15 oder bei

Isabella Straka-Kainz (Gemeinde Reingers): i.straka-kainz@reingers.at,
02863 / 8208

Veranstalter: Gemeinde Reingers, 3863 Reingers 81



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU