

Neues Angebot für Senioren in Marktl



ab Januar 2012 gibt es vom TSV Marktl, in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Marktl / Seniorenreferat, ein neues Kursangebot

Mobil und Fit im Alter

Sturzprophylaxe und Mobilitätstraining



Kursleiterin: Sigi Weichselgartner

Das Ziel ist es , für ältere Menschen (Frauen und Männer) mit Beweglichkeitseinschränkungen , leichten Gehproblemen, etc. durch entsprechendes angemessenes Training mehr Bewegungssicherheit zu erreichen, und so das Risiko von Stürzen zu reduzieren.

Das Übungsprogramm ist speziell für diesen Zweck und für jeden Teilnehmer angepasst gestaltet.

Mitzubringen sind lediglich bequeme Kleidung und bequeme Schuhe.

Ort: Mehrzweckraum im Bürgerhaus

Zeit: jeden Freitag, jeweils 14:00 – 15:00 Uhr, Start ab 13. Jan. 2012

Gebühr: Kurskarten des TSV Marktl zu € 30.- (Zehnerkarte bzw. 20-er für Mitglieder)

Teilnehmerzahl: mind. 6, max. 12 Teilnehmer

Anmeldung an: Sigi Weichselgartner, Tel. 8583 oder Jutta Heimerl-Sejпка, Tel. 1096