

# Gleichgewicht & Kraft

Fit im besten Alter mit einem Bewegungskurs!

Der Kurs fördert die körperliche Fitness, verbessert die Balance und den Muskelaufbau. Dadurch sollen Stürze möglichst vermieden und die Selbstständigkeit, wie auch die Unabhängigkeit im besten Alter erhalten bleiben.

Das Kursprogramm wird an die alltäglichen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst – ob für den eigenen Hof, im Haushalt oder für die Freizeit

**Trittsicher**  
durchs Leben

**ab 22. Januar 2018**

jeweils **montags**  
von **09:00 – 10:30 Uhr**

im **Gymnastikraum des Sportzentrums Parkstetten**  
Übungsleiterin **Kathy Biendl**

**Speziell für Senioren entwickelt!**

Bildquelle: Franz Xaver Biendl

In Zusammenarbeit der Gemeinde Parkstetten mit dem RSV Parkstetten

Die Teilnahme an einem Trittsicher-Bewegungskurs, mit 6 Übungseinheiten à 90 Minuten, ist kostenfrei.

Anmeldung bei **Kathy Biendl**

**unter Mobil 0151-587 527 30**  
Anmeldeschluss: 06.01.2018



Sozialversicherung für  
Landwirtschaft,  
Forsten und Gartenbau

