



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor

**Bürgerzentrum-
Mehrgenerationenhaus**

Paul-Keller-Straße 17
91301 Forchheim
Telefon 09191-61 55 28 7
Telefax 09191-61 56 04 9

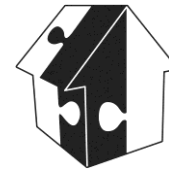
mgh@forchheim-nord.de
www.bz-mgh.de

Kursangebot

Sturzvorbeugung für Senioren

Im Alltag kann ein Sturz schnell mal passieren. Mit regelmäßigem Balance- und Krafttraining lässt sich die Koordination verbessern und das Gleichgewicht erhöhen. Die Beinmuskulatur wird kräftiger und die Ausdauer steigt. Die verloren gegangene Sicherheit nach einem Sturz wird wieder zurückgewonnen.

Geeignet für alle, die unsicher beim Laufen sind, nicht mehr regelmäßig einem Sport nachgehen können oder länger in der Mobilität eingeschränkt waren. Auch Ungeübte sind willkommen.



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor

**Bürgerzentrum-
Mehrgenerationenhaus**

Paul-Keller-Straße 17
91301 Forchheim
Telefon 09191-61 55 28 7
Telefax 09191-61 56 04 9

mgh@forchheim-nord.de
www.bz-mgh.de

Kursangebot

Sturzvorbeugung für Senioren

Im Alltag kann ein Sturz schnell mal passieren. Mit regelmäßigem Balance- und Krafttraining lässt sich die Koordination verbessern und das Gleichgewicht erhöhen. Die Beinmuskulatur wird kräftiger und die Ausdauer steigt. Die verloren gegangene Sicherheit nach einem Sturz wird wieder zurückgewonnen.

Geeignet für alle, die unsicher beim Laufen sind, nicht mehr regelmäßig einem Sport nachgehen können oder länger in der Mobilität eingeschränkt waren. Auch Ungeübte sind willkommen.



- **Beginn: Mittwoch, 12. Oktober 2022**
- **10.45 bis 11.45 Uhr**
- **Ort: Bürgerzentrum-Mehrgenerationenhaus,
Paul-Keller-Str. 17, Forchheim**
- **Kosten: 22,50 Euro für den 9-teiligen Kurs
(Ermäßigung möglich)**
- **Kursleiterin: Fabiola Reges-Huber,
Übungsleiterin zur Sturzvorsorge**
- **Termine: 12.10./19.10./26.10./02.11./ 09.11.
/16.11. entfällt/ 23.11./30.11./07.12./14.12.**
- **Veranstalter:
Bürgerzentrum-Mehrgenerationenhaus
Forchheim**

Weitere Informationen und Anmeldung bei
Kathrin Reif im
Bürgerzentrum-Mehrgenerationenhaus Forchheim,
Tel.: 09191-6155287

- **Beginn: Mittwoch, 12. Oktober 2022**
- **10.45 bis 11.45 Uhr**
- **Ort: Bürgerzentrum-Mehrgenerationenhaus,
Paul-Keller-Str. 17, Forchheim**
- **Kosten: 22,50 Euro für den 9-teiligen Kurs
(Ermäßigung möglich)**
- **Kursleiterin: Fabiola Reges-Huber,
Übungsleiterin zur Sturzvorsorge**
- **Termine: 12.10./19.10./26.10./02.11./ 09.11.
/16.11. entfällt/ 23.11./30.11./07.12./14.12.**
- **Veranstalter:
Bürgerzentrum-Mehrgenerationenhaus
Forchheim**

Weitere Informationen und Anmeldung bei
Kathrin Reif im
Bürgerzentrum-Mehrgenerationenhaus Forchheim,
Tel.: 09191-6155287