

SENaktiv

www.senaktiv-bewegen.at

Sicher im Alter bewegen

**KIRCHBERG AM
WAGRAM**



AUFTAKTVERANSTALTUNG

23. Jänner 2020, 13:30 Uhr

Foyer der Wagramhalle in Kirchberg
Auf der Schanz 5, 3470 Kirchberg am Wagram

Sicher im Alltag bewegen! Steigern Sie Ihre Lebensqualität!

Auftaktveranstaltung in Kirchberg am Wagram am 23. Jänner 2020

- Impulsvortrag
- S3 Gleichgewichtstest
- Arm- und Beinkrafttest
- Bewegungsstation
- Bestimmung des individuellen Sturzrisikos
- Sichere Gestaltung des häuslichen Umfelds
- Übungskatalog mit individueller Übungsauswahl

Mehr Info auf
www.senaktiv-bewegen.at
info@senaktiv-bewegen.at
0664 125 95 46
02236 22 928 DW 371

Kommen Sie in bequemer Kleidung und machen Sie bei den Aktiv-Stationen mit!

Bewegungskurs in Kirchberg am Wagram ab dem 10. Februar 2020

Eine Anmeldung zu dem Bewegungskurs ist nur am 23. Jänner 2020 bei der Auftaktveranstaltung möglich.

Ab dem 10. Februar 2020, 09:30 Uhr, findet der wöchentliche Bewegungskurs in der Tischtennishalle, Sportpark Kirchberg am Wagram, 3470 Kirchberg am Wagram statt.

Die Teilnahme bei der Auftaktveranstaltung und bei dem Bewegungskurs ist kostenlos!

Das gesamte Team freut sich auf Ihr Kommen!