KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Trittsicher durchs Leben

Kurs in 7 Einheiten

Do 25.09.2025, 9.00 - 10.15 Uhr

Selbständig, unabhängig und mobil bis ins hohe Alter - wir unterstützen Sie dabei!

"Trittsicher durchs Leben" heißt das Programm, das in Kooperation mit dem Deutschen LandFrauenverband (dlv), dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart (RBK) und dem Deutschen Turner-Bund (DTB) entwickelt wurde.

Mit diesem Programm wollen wir Sie darin unterstützen, ihre Selbständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten. Die Aktivitäten des täglichen Lebens, wie beispielsweise spazieren gehen, Gartenarbeit oder das Mitwirken auf dem Betrieb, sollen bis ins hohe Alter erhalten bleiben.

Wesentliche Voraussetzungen für Mobilität und sicheres Gehen im Alltag sind körperliche Fitness, Kraft und Gleichgewicht sowie gesunde Knochen. Während des Trainings werden genau diese wichtigen Bereiche durch geeignete Übungen gestärkt. Neben den Kräftigungsübungen besprechen Sie im Kurs, was Sie zusätzlich tun können, um Ihre Sicherheit rund um Haus und Betrieb zu verbessern. Schon kleine Maßnahmen, wie das Anbringen von Handläufen oder gute Beleuchtung, fördern Ihre Trittsicherheit.

Ort
Pfarrheim, Kirchenweg 1, 84579 Unterneukirchen

Mitveranstalter
KDFB Unterneukirchen

Referentin
Rita Stepfer

Anmeldung
08634/5780 (Agnes Englmeier)

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-06-06 11:28:13

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de