

BRSV startet mit 2 Trittsicher-Kursen in Gunzenhausen

Wann: **Dienstag, 02.08.22 13.30 Uhr**

Freitag, 05.08.22 13.30 Uhr

Wo: Gymnastikraum des Sportheims des 1. FC Gunzenhausen,
Am Sportplatz 6, 91710 Gunzenhausen

Wer: Christa Rudolph, Fachübungsleiterin für Rehasport und Prävention



Ziel dieses Kurses ist, bis ins hohe Alter selbständig und unabhängig zu bleiben!



In diesem Kurs dreht sich alles um das Gleichgewicht!
Um dies zu trainieren, ist belastbare Muskulatur erforderlich.
Mit leichtem Krafttraining wird Muskulatur aufgebaut.
Koordination und Ausdauer werden dabei gleichermaßen trainiert
und dadurch Stürzen vorgebeugt (Sturzprophylaxe).

Der Kurs wird von den Krankenkassen bezahlt.



Harmonisch im Einklang

Anmeldung: Geschäftsstelle des BRSV Gunzenhausen
Marktplatz 19, 91710 Gunzenhausen:
Tel: 09831/8847618 oder
E-Mail: info@brsv-gunzenhausen.de

1. Vorsitzende

Bianca Bauer
Oberwurbach 54
91710 Gunzenhausen
Tel: 09831/ 8843063

info@biancabauer.de

Geschäftsführerin Geschäftsstelle

Claudia Lodes
Marktplatz 19
91710 Gunzenhausen
Tel.: 09831/8847618
Fax: 09831/8847619

info@brsv-gunzenhausen.de