

Einladung

zum Kurs

„Trittsicher durchs Leben“

– mit neuem Bewegungsprogramm fit und mobil bis ins hohe Alter
ab Freitag, den 21. April 2017
von 08:30 -10:00 Uhr oder
von 10:00 – 11:30 Uhr
in Hochdorf

Aktiv, selbständig und gesund im Alter bleiben – wer möchte das nicht?
Diesem Ziel können Sie mit dem neuen Bewegungsangebot näher kommen, welches jetzt auch in Hochdorf angeboten wird.

In sechs 90-minütigen Kurseinheiten schult die speziell ausgebildete Physiotherapeutin Katrin Alber die Teilnehmenden. Die Übungen sind einfach durchzuführen und erfordern keine Vorkenntnisse. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Aufrechte Körperhaltung, bessere Muskelkraft sowie sicheres Stehen und Gehen motivieren alle Beteiligten.

Der Kurs wird von den Landfrauen Ummendorf in Kooperation mit dem Verein Lebensqualität Hochdorf organisiert. Die Kosten für die Raumnutzung werden umgelegt. Die Kurskosten werden über die Krankenkasse finanziert.

Anmeldung:

„Physiotherapiepraxis für Sie“
Tel. 07351 5778 555 oder
Mail: k.alber@physio-für-sie.de

Fragen:

Landfrauen Ummendorf,
Edith Hutzel 07351 214 40

