



## „Fit bis ins hohe Alter“ - Sturzprophylaxe

Auch im höheren Alter ist Bewegung eine der besten Möglichkeiten zur Förderung eines selbständigen und gesunden Lebens.

Unser **neues Bewegungsangebot** „Fit bis ins hohe Alter“ trägt dazu bei, die Selbständigkeit älterer Menschen zu erhalten und Stürze zu verhindern.

Es fußt auf vier Säulen:

- Mobilität entwickeln
- Stärke aufbauen
- Sicherheit vermitteln
- Beweglichkeit erhalten

Mit diesem Angebot erweitern wir unser Sportprogramm für Senioren am Vormittag.

Unter der Leitung von Manuela Hiebsch beginnt ab sofort dieses Training.

**Donnerstag von 9.30 - 10.30 Uhr**  
**in der kleinen Halle der MTV Sportstätte, Jahnstr. 33**

Für weitere Informationen steht Ihnen Manuela gern zur Verfügung.  
Telefonnummer 05341/391929.