



Für Mobilität und Lebensfreude



Die nachstehenden Präventionskurse sind mit dem Siegel **Deutscher Standard Prävention** ausgezeichnet und werden von allen an der Kooperationsgemeinschaft beteiligten Krankenkassen bezuschusst.



Teilnahme jederzeit möglich

Gesundheitssport im Treffpunkt wirRauner

Sturzprävention

Beweglichkeit erhalten, Stürze vermeiden

Haltung und Bewegung.....

Muskeln verstärken, Körperhaltung verbessern

Rücken - Aktiv

Der Name ist Programm

Alltags- Training- Programm (ATP)

**Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit alltagsnah trainieren
Kurs beginnt nach den Sommerferien**

Kursleiter: Frieder Michael Gerber

Anmeldung: Telefon 07021/ 489 99 55

e-mail: frieder.michael.gerber@t-online.de