

SENaktiv

www.senaktiv-bewegen.at

Sicher im Alter bewegen **AMSTETTEN**



AUFTAKTVERANSTALTUNG

5. September 2019, 14:00 – 17:00 Uhr

Arbeiterkammer (Eingang: Joseph-Haydn-Straße)
Wienerstraße 55, 3300 Amstetten

Sicher im Alltag bewegen! Steigern Sie Ihre Lebensqualität!

Auftaktveranstaltung in Amstetten am 5. September

- Impulsvortrag
- S3 Gleichgewichtstest
- Arm- und Beinkrafttest
- Bewegungsstation
- Bestimmung des individuellen Sturzrisikos
- Sichere Gestaltung des häuslichen Umfelds
- Übungskatalog mit individueller Übungsauswahl

Mehr Info auf
www.senaktiv-bewegen.at
info@senaktiv-bewegen.at
0664 125 95 46
02236 22 928 DW 371

Kommen Sie in bequemer Kleidung und machen Sie bei den Aktiv-Stationen mit!

Bewegungskurs in Amstetten ab dem 20. September

Eine Anmeldung zu dem Bewegungskurs ist nur am 05. September bei der Auftaktveranstaltung möglich.

Ab dem 20. September 2019, 17:00 Uhr, findet der wöchentliche Bewegungskurs im Turnsaal NMS, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten statt.

Die Teilnahme bei der Auftaktveranstaltung und bei dem Bewegungskurs ist kostenlos!

Das gesamte Team freut sich auf Ihr Kommen!