

# SENaktiv

[www.senaktiv-bewegen.at](http://www.senaktiv-bewegen.at)

Sicher im Alter bewegen

## HORN



## AUFTAKTVERANSTALTUNG

**4. September 2019, 14:00 – 17:00 Uhr**

BHAK, Horn  
Gartengasse 1, 3580 Horn

# Sicher im Alltag bewegen! Steigern Sie Ihre Lebensqualität!

## Auftaktveranstaltung in Horn am 04. 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](http://www.senaktiv-bewegen.at)  
[info@senaktiv-bewegen.at](mailto: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 Horn ab dem 18. September

---

Eine Anmeldung zu dem Bewegungskurs ist nur am 04. September bei der Auftaktveranstaltung möglich.

Ab dem 18. September 2019, 14:30 Uhr, findet der wöchentliche Bewegungskurs im BHAK Horn / Turnsaal, Gartengasse 1, 3580 Horn statt.

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

**Das gesamte Team freut sich auf Ihr Kommen!**