

SENaktiv

www.senaktiv-bewegen.at

Sicher im Alter bewegen

ST. VEIT



AUFTAKTVERANSTALTUNG

9. September 2019, 14:00 – 17:00 Uhr

NMS St.Veit an der Gölsen
Bahnstraße 3, 3161 St. Veit an der Gölsen Festsaal

Sicher im Alltag bewegen! Steigern Sie Ihre Lebensqualität!

Auftaktveranstaltung in St. Veit am 09. September

- Impulsvortrag
- S3 Gleichgewichtstest
- Arm- und Beinkräfttest
- 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 St. Veit ab dem 16. September

Eine Anmeldung zu dem Bewegungskurs ist nur am 09. September bei der Auftaktveranstaltung möglich.

Ab dem 16. September 2019, 14:00 Uhr, findet der wöchentliche Bewegungskurs im NMS St.Veit an der Gölsen, Bahnstraße 3, 3161 St. Veit an der Gölsen Turnsaal statt.

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

Das gesamte Team freut sich auf Ihr Kommen!