



Neues Angebot des TuS Jork e. V.

„Stabil und Sicher“ für Senioren

Dieses Angebot richtet sich an unsere älteren Mitmenschen, die weiterhin allein und unabhängig ihr Leben bestimmen möchten. Dazu gehört eine gute Mobilität.

Durch gezielte Gleichgewichtsübungen, Koordinationstraining und Muskelaufbau der Beine sowie Gedächtnisübungen beugen wir Stürzen und deren Folgen vor.

Vorkenntnisse und die Mitgliedschaft im TuS Jork e. V. sind nicht notwendig.

Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist begrenzt. Die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

Bitte lockere Kleidung, Hallenturnschuhe oder saubere Schnürschuhe sowie ein Getränk, vorzugsweise Wasser mitbringen.

Beginn: 29.02.2024

Uhrzeit: 11.15 – 12.15 Uhr

Ort: Präventionsraum des TuS Jork, Westerjork 38a, 21635 Jork

**Bei Interesse und weiteren Informationen melden Sie sich bitte bei:
Übungsleiterin Birte Stresska, Tel.: 04162 5383 oder 0170 1774477**

Ich freue mich auf Sie!