

"Trittsicher durchs Leben"

...unterstützt Sie dabei, möglichst lange aktiv und mobil zu bleiben.

- Sie möchten Ihre **Mobilität erhalten** und möglichst lange in Ihrem Zuhause bleiben?
- Sie möchten **bis ins hohe Alter Dinge tun, die das Leben lebenswert machen**: mit den Enkeln spielen, den Garten bestellen, ausgedehnt Spaziergehen ...?

Trittsicher durchs Leben ist ein speziell entwickeltes Übungsprogramm für ältere Menschen. Dabei trainieren Sie Ihre Kraft und Balance. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Aufrechte Körperhaltung, bessere Muskelkraft sowie sicheres Stehen und Gehen motivieren alle Beteiligten. Zudem macht das Üben in der Gruppe großen Spaß und fördert die Geselligkeit.

Was wird geübt in den Trittsicher-Bewegungskursen?

- Es werden Kraft- und Gleichgewichtsübungen durchgeführt; das verbessert Ihre Sicherheit beim Stehen und Gehen.
- Sie lernen ein Trainingsprogramm kennen; mit dem Sie auch zuhause weiterüben können. So bleiben Sie auch nach dem Kursende fit.

- **Beginn Donnerstag, 29.06.2023 – Ende Donnerstag, 03.08.2023 – 6 Termine**
- **jeweils von 16:30 bis 18:00 Uhr**
- **LEIFHEIT, Parkstraße 2, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Seniorentreff, Multifunktionsraum**
- **Katrin Krempl und Katharina Korbion – beide sind Physiotherapeutinnen
mit langjähriger Berufserfahrung**
- **Anmeldung bis 20.06.: Beate Löw-Schneyder, Quartiersmanagerin LEIFHEIT,
Tel. 08821 603 55 05 oder bls@longleif.de**

Die Teilnahme am Trittsicher-Bewegungskurs ist kostenfrei.

Wer kann mitmachen?

- Jede(r) Interessierte ab 65 Jahre.

Sind Vorerfahrungen nötig?

- Nein; auch wenn Sie noch nie Sport gemacht haben, sind Sie willkommen.
- Auch wenn Sie unsicher sind auf den Beinen oder bereits gestürzt sind, können Sie mitmachen. Im Kurs erlangen Sie wieder neue Sicherheit.

Was muss ich mitbringen?

- Bequeme Kleidung
- Geschlossene Schuhe
- Gute Laune & Freude am Üben in geselliger Runde