

**JB 5386 Sturzprophylaxe/ Bewegungsgymnastik im Sitzen I**

**JB 5387 Sturzprophylaxe/ Bewegungsgymnastik im Sitzen II**

**JB 5385 Sturzprophylaxe/ Bewegungsgymnastik im Sitzen III**

**Michael Höllwarth**

Master of Arts Sportwissenschaften

Gesundheitssport und Sporttherapie

Ziele des Angebots sind die Verbesserung und der Erhalt von Kraft, Beweglichkeit und Balance, Koordination und Kondition sowie Gesundheit und Wohlbefinden. Auch Spaß und Motivation kommen in dem Gruppentraining nicht zu kurz.

Die Stunde findet überwiegend im Sitzen statt. Somit ist der Kurs auch für Personen geeignet, die auf Gehhilfen oder Rollstühle angewiesen sind.

**JB 5386 Sturzprophylaxe/ Bewegungsgymnastik im Sitzen I**

**ab Dienstag, 20.09.2022 9:15 – 10:15 Uhr**

**JB 5387 Sturzprophylaxe/ Bewegungsgymnastik im Sitzen II**

**ab Dienstag, 20.09.2022 10:30 – 11:30 Uhr**

**JB 5385 Sturzprophylaxe/ Bewegungsgymnastik im Sitzen III**

**ab Donnerstag, 22.09.2022 14:30 – 15:30 Uhr**

**Kursgebühr 34,20 Euro, ermäßigte Senioreng Gebühr**

**Ort: Allmand Treff, Allmandstraße 18, (EG)  
88045 Friedrichshafen**

Quartiersmanagement  
Allmand Carré  
Carolin Bucher,  
Allmandstr. 18,  
88045 Friedrichshafen

Telefon 07541 9226-53  
E-Mail: carolin.bucher@  
bruderhausdiakonie.de

**Anmeldung bei der VHS Friedrichshafen**

Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen,

Tel. 07541 203-3434 oder [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)



**Volkshochschule  
Friedrichshafen**