

Neuer Kursbeginn „Trittsicher durchs Leben“ in Ummendorf

In sechs 90-minütigen Kurseinheiten schult die speziell ausgebildete Physiotherapeutin Katrin Alber die Teilnehmenden.

**Beginn ist am Donnerstag, den 08. März 2018
von 08:30- 10:00 Uhr
und von
10:00 Uhr- 11:30 Uhr (Kurs für Wiederholer)
im katholischen Gemeindehaus (Schweinhauser Straße 15)
in Ummendorf**

Die Übungen sind einfach durchzuführen und erfordern keine Vorkenntnisse. Zum Mitmachen reicht bequeme Alltagsbekleidung aus. Für zu Hause erhält man außerdem noch eine kostenlose Übungsbroschüre.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Aufrechte Körperhaltung, bessere Muskelkraft sowie sicheres Stehen und Gehen motivieren alle Beteiligten.

Die Teilnehmeranzahl ist auf ca. 12 Personen begrenzt. In ausgewählten Pilotlandkreisen werden ältere Versicherte der landwirtschaftlichen Krankenkasse aktiv angesprochen und ermuntert, an dem Programm teilzunehmen. Es können jedoch auch andere interessierte Seniorinnen und Senioren den Kurs besuchen.

Die Kurse werden weitgehend von den Krankenkassen übernommen.

Sie können sich in der ‚Physiotherapiepraxis für Sie‘ in Ummendorf unter der Telefonnummer: 07351 5778 555 oder per Mail unter: k.alber@physio-für-sie.de anmelden.

Bei Fragen steht Ihnen Frau Edith Hutzl (Landfrauen Ummendorf) unter Telefon: 07351 214 40 zur Verfügung.