



Verein für Rasensport  
Wilsche-Neubokel e.V.



# Gesundheitssport

## Sturzprophylaxe / Sturzprävention

- 
- Wann: Ab **10. Januar** 2024 für 10 Wochen  
Mittwochs von 15:30 – 17:00 Uhr (90 Min.)
- Wo: Halle des Wilscher Dorfgemeinschaftshauses
- Mit wem: **Barbara Busse**, zertifizierte Fitnesstrainerin
- Kosten: € 85 VfR Mitglieder  
€ 115 Nichtmitglieder  
Erstattung durch viele Krankenkassen möglich
- 

Am Mittwoch, den 10. Januar startet Barbara Busse einen neuen Kurs "Sturzprophylaxe". Ziel des Kurses ist es, Selbstständigkeit, Mobilität, Koordination, Balancegefühl und Kraft nicht nur älterer Menschen möglichst lange zu erhalten. Das dabei auch soziale Kontakte gefördert werden, ist selbstverständlich.

In der Gruppe erleben Sie, dass die Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen Spaß macht und Sie über den Kurs hinaus für Bewegung in Ihrem Alltag motiviert sind.



---

Anmeldung Harald Grotjahn: 0151 1263 0889  
E-Mail: [info@vfr-wilsche-neubokel.de](mailto:info@vfr-wilsche-neubokel.de)