

FREIE PLÄTZE

60+: Stürze vermeiden

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ab etwa 60 Jahren. Mit einer Kombination aus Muskelaufbautraining und Balancetraining kann das Risiko eines Sturzes enorm reduziert werden. Das fünfwöchige Seminar findet jeweils Freitagvormittag ab dem morgigen Freitag, 9. März, in der **Augusta-Akademie** in Linden statt. Die Seminargebühren in Höhe von 27,50 Euro werden möglicherweise anteilig von der Krankenkasse übernommen. ☎ 0234 517 49 01 oder -49 06 und auf www.augusta-akademie.de.