

Sturzsicher, stabil und fit

Der Kurs "Sturzsicher, stabil und fit" richtet sich an alle, die ihre Balance, Koordination und Körperstabilität gezielt verbessern möchten, um Stürzen vorzubeugen und ihre Mobilität zu erhalten. Durch funktionelle Übungen stärken wir die Muskulatur, schulen das Gleichgewicht und verbessern die Körperwahrnehmung – alles in einem sicheren und effektiven Trainingsrahmen.

Mit einem Fokus auf Sturzprävention entwickeln Sie mehr Selbstvertrauen in Ihre Bewegungsfähigkeit und können alltägliche Aktivitäten mit mehr Sicherheit und Leichtigkeit meistern.

Übungsleiter: Sporttherapeuten-Team MeTraVit

Treffpunkt: Gymnastikhalle 1

Anmeldung: Empfang MeTraVit

und kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de

Preis: 80,00€

Kursbeginn: 10.11.25/12.1.26 (8 Einheiten à 45min)

Wann: Montag, 16Uhr

Da es sich um ein Präventionskurs nach §20 SGB V handelt, werden die Kursgebühren anteilmäßig von der Krankenkasse zurückerstattet.

Bei weiteren Fragen bitte unter kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de melden

Übungsleiter: Rehasport-Team MeTraVit

Anmeldung: Empfang MeTraVit

Wann: Mittwoch 12:00-12:45Uhr (Gymnastikhalle 1)

Bei weiteren Fragen unter kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de melden.

Bad Sebastiansweiler GmbH

MeTraVit

Hechinger Straße 26

72116 Mössingen