

Power for your bones - Sturzprävention

mit Gesundheitspädagogin
Frau Hannelore Kimeswenger-Heschl M.Ed.

- Welche Maßnahmen sind sinnvoll, um Stürze und deren Folgen zu vermeiden?
- Welche Bedeutung haben Vitamine und Mineralstoffe in diesem Zusammenhang?
- Wie kann ich mein Heim sicherer machen?

Diese und viele andere Fragen werden in dem Workshop besprochen. Zusätzlich erlernen Sie Übungen im Sinne von Koordinations- und Gleichgewichtstraining.

WANN: Donnerstag, 14. Oktober 2021
18:30 bis 20:30 Uhr

WO: Gemeindeamt Reißeck, Sitzungssaal 1. Stock

Anmeldung: uli.gradnitzer@gmail.com / 0676 9580671

**Teilnahme nur mit Anmeldung möglich! Die Teilnahme ist kostenlos!
Verpflichtende Einhaltung der 3G-Regel!**

Auf Ihre Teilnahme freuen sich der Bürgermeister der
„Gesunden Gemeinde“ Reißeck Kurt Felicetti
und AK-Leiter Dr. Ulrich Gradnitzer

Diese Veranstaltung wird gefördert vom Gesundheitsreferat des Landes Kärnten