

1265 - 2015



Mobilitätstraining mit Spomobil e.V. für Senioren und Hochbetagte "gemeinsam in Stirpe"

Wir bieten Senioren und Hochbetagten wohnortnah ein regelmäßiges Mobilitäts- und Sturzprophylaxetraining zur Erhaltung der Kraft sowie zur Stärkung des Gleichgewichtes und zur Förderung der Ausdauer an.



**Es ist nie zu spät,
mit dem Training zu beginnen!**



Trainieren Sie mit!

Ab dem 11. Februar 2016
im Dorfgemeinschaftshaus,
Brockhofer Str. 3, in Stirpe

**jeden Donnerstag
von 9:45 Uhr bis 10:30 Uhr**

unter der Leitung von Barbara Otte
(Fachübungsleiterin für Rehabilitationssport)

Der Rehasport wird vom Arzt verordnet und zum Teil von den Krankenkassen übernommen. Die Teilnehmer unterstützen Spomobil e.V. mit einer freiwilligen Spende.

Anmeldung unter:

Spomobil e.V.

Ulla Schlösser

Goethestr. 43

59555 Lippstadt

Tel.: 0 29 41 / 92 28 87

Mail: info@spomobil.de

www.spomobil.de

