

☀️ Einladung zur Sturzprävention: Bewegung nach den 7 Grundpositionen der Kinaesthetik ☀️

Liebe Mitglieder und Interessierte,

Sichert euch einen Platz in unserer neuen Kursreihe zur Sturzprävention!

Unter professioneller Anleitung erfahrt ihr, wie ihr durch bewusste Bewegungsabläufe eure Mobilität, Balance und Kraft stärken könnt.

📅 Termine:

Die Treffen finden an folgenden Dienstagen statt, jeweils um 18:00 Uhr:

Dienstag, 14. Januar 2025

Dienstag, 4. Februar 2025

Dienstag, 4. März 2025

Dienstag, 1. April 2025

Dienstag, 6. Mai 2025

📍 Ort: Naturfreundehaus Albhäusle

Adresse: Albhäusleweg, 76199 Karlsruhe

💡 Ziel:

Verbessert eure Bewegungsfähigkeit und reduziert das Sturzrisiko durch die Prinzipien der Kinaesthetik.

💰 Kosten:

20,- Euro für Mitglieder

25,- Euro für Nichtmitglieder

👉 Mitbringen:

Bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, eine Decke und etwas zu trinken.

📝 Anmeldung und Fragen:

Ulrich Jaedtka, Kinaesthetik-Trainer

✉️ E-Mail: bewegungscafe@gmail.com

Lasst uns gemeinsam aktiv bleiben und sicher durch den Alltag gehen!

Wir freuen uns auf euch.

Herzliche Grüße,

Euer Team vom Naturfreundehaus Albhäusle