



Pressemitteilung

Elmshorn, 22.08.2019

Sicher auf den Beinen bleiben

Die Volkshochschule lädt ein, sicherer auf den Beinen zu bleiben

Für Menschen, die schon öfter gestürzt oder gestolpert sind, an Osteoporose leiden oder einen Schlaganfall hatten, sich immer weniger zutrauen und aus Angst schonen, bietet die VHS Elmshorn einen Kursus zur Steigerung der Mobilität, Sicherheit und Selbstständigkeit an. Teilnehmende entkommen durch sanfte Kraftübungen, leichte Gleichgewichtsübungen und Alltagstipps solchen Teufelskreisen. Benötigte Hilfsmittel wie Stock oder Rollator sollten mitgebracht werden.

Termin: 4x mittwochs, ab dem 11.09.2019

je von 10.40 – 11.40 Uhr

Kosten: 26,30 € (Ermäßigung möglich)

Ansprechpartnerin im Fachamt

Frau Otto

Amt für Kultur und Weiterbildung / Volkshochschule Elmshorn

T +49 (0) 4121 / 231 – 305

M VHS@elmshorn.de