



***Stark, stabil & standfest***



***Für Ihre Gesundheit ist die Vermeidung sturzbedingter Verletzungen von erheblicher Bedeutung. Folgen von Stürzen sind neben Verletzungen oft Angst und Unsicherheit.***

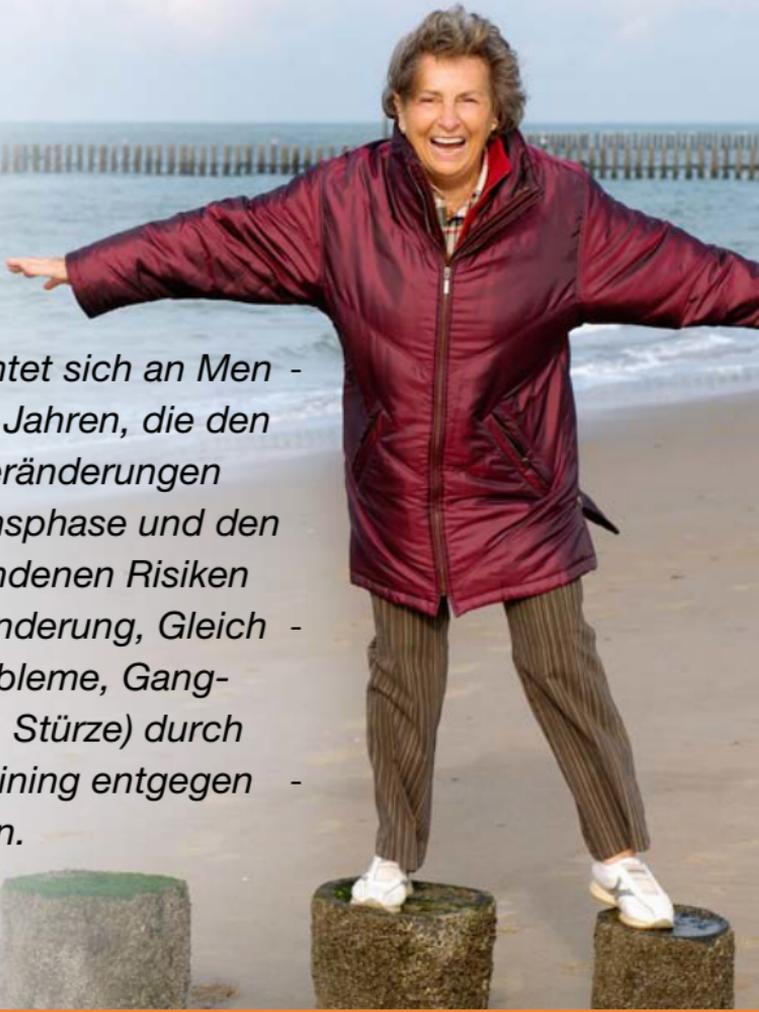
*Unser Kurs zur **STURZPRÄVENTION** leistet hier einen wichtigen Beitrag zur Förderung von Sicherheit, Selbständigkeit und Mobilität. Verbessern Sie Ihre Fähigkeiten wie Kraft und Stabilität mit einem speziellen Trainingsprogramm und erhalten Sie sich ihre Lebensqualität für ein selbstbestimmtes Leben.*

**WANN:** *Mittwochs 11 – 12 Uhr, 10 x 60 Minuten  
(neue Kurse beginnen im Frühling und Herbst)*

**WO:** *Physiotherapie Esebeck in Wessling*

**KOSTEN:** € 110,- (inkl. USt.)  
*(Teilerstattung durch die Krankenkassen möglich)*

*Der Kurs richtet sich an Menschen ab 65 Jahren, die den typischen Veränderungen dieser Lebensphase und den damit verbundenen Risiken (z.B. Kraftminderung, Gleichgewichtsprobleme, Gangunsicherheit, Stürze) durch gezieltes Training entgegenwirken wollen.*



**INFO & ANMELDUNG:**

*Praxis für Physiotherapie und Bewegung  
Grünsinkerstr. 1d  
82234 Wessling  
[www.physio-wessling.de](http://www.physio-wessling.de)  
[esebeck@physio-wessling.de](mailto:esebeck@physio-wessling.de)*

**Telefon 08153.881071**