



Fit im Alter – Sturzvermeidung

Leitung: Oya Ramadan

Gemeinsam mit gleichaltrigen Nachbarinnen und Nachbarn die eigene Mobilität erhalten und das Sturzrisiko senken – durch ein spezielles Kraft-Balance-Training und eine Beratung zur Sturzvermeidung. Nach einem Konzept der AOK Nordost unter fachkundiger Anleitung von Oya Ramadan.

Teilnahmebeitrag: 1 € pro Termin

Wann: donnerstags

Wo: Gymnastiksaal

Kontakt: Nachbarschaftsladen

Tel: 030 459 773 08/09

E-Mail: gerhard.kuenast@moabiter-ratschlag.de



Bild: Barbara Stachira



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Das Angebot wird möglich durch eine Förderung des Bezirksamts Mitte von Berlin.

