



## Trittsicher & Aktiv - Kurs 1

**12.01.2026, 09:30 – 10:20**

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

In der 12-wöchigen Kursreihe werden gezielte Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationsübungen vermittelt, die dabei unterstützen, bei regelmäßigem Üben das eigene Sturzrisiko zu verringern. Die Teilnahme ist auch möglich, wenn man eine Gehhilfe oder einen Rollator im Alltag verwendet. Mindestvoraussetzungen sind, dass die Teilnehmenden selbstständig aufstehen können und gruppenfähig sind. Turnkleidung ist nicht notwendig. Alltagskleidung und bequeme Alltagsschuhe sind ausreichend. **ACHTUNG: KEINE ANMELDUNG MEHR MÖGLICH!**

**Ort:** Gumpendorfer Straße 117

**Adresse:** Gumpendorfer Straße 117, 1060 Wien

**Tel:** 0131399276101

**Veranstalter:** Klub Gumpendorfer Straße 117

Wir freuen uns auf Sie!