

Datteln gut drauf

„Bewegung und Begegnung im Quartier Hachhausen“ für Dattelner Bürger 50+
im Treffpunkt Hachhausen, Westring 8, Datteln

Sturzprävention

Niemand ist davor geschützt zu stürzen. Leider gehören Stürze zum Alltag und das Risiko zu fallen – mit z.T. gravierenden Folgen – steigt besonders mit zunehmenden Alter. Mangelnde Reaktions- und verminderte Gleichgewichtsfähigkeit können Ursache sein. **Aber Vorsorge ist möglich!** Wir bieten Ihnen die Möglichkeit etwas gegen drohende Stürze zu tun. Zusammen mit dem Institut für Gesundheit und ganzheitliches Wohlbefinden „Tapper-Training“ führen wir einen Gesundheitskurs mit vielen körperlichen Übungen, abgestimmt auf Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit durch. Sie üben in zehn Trainingseinheiten mit Einführung und Aufklärung und nehmen im Anschluss an der Wohnraumberatung der Lebenshilfe teil. Die Teilnahme ist im Rahmen des krankenkassengeförderten Quartiersprojektes kostenfrei.

Kursdurchführung donnerstags vom 28.04. – 21.07.2022 von 10.00 – 11.00 Uhr

Anmeldung

Caritasverband Ostvest e.V.

Bianca Rieskamp, Tel. 0171- 4865544, E-Mail: b.rieskamp@caritas-ostvest.de

David Schütz, Tel. 02364 - 1090-54, E-Mail: d.schuetz@caritas-ostvest.de

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage des
Caritasverbandes www.caritas-ostvest.de oder über unseren QR-Code:



**Verbindliche Anmeldung zum Kurs „Sturzprävention“ im Treffpunkt
Hachhausen**

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

Hiermit gebe ich meine Einwilligung zur Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten für die Durchführung des Kurses Sturzprävention. Diese Datenschutzerklärung kann jederzeit schriftlich ohne Angabe von Gründen widerrufen werden.

Datum/Unterschrift: _____



Begegnung und Bewegung
im Quartier



Datteln-Hachhausen

