



Sicher in Bewegung 60+

Sturzprävention mit sanften Yogaelementen

Dieser zertifizierte Präventionskurs unterstützt Sie dabei, Gleichgewicht, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern und Ihre Sicherheit im Alltag zu stärken.

Sanfte Yogaelemente werden mit gezielten Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Balance kombiniert – für mehr Standfestigkeit, Beweglichkeit und Freude an Bewegung.

Ort: Generationentreff Nittendorf, Bernsteinstraße 3

Zeit: Dienstag von 10:00 – 11:00 Uhr

Termin: 15.09. – 17.11.2026 · 10 Einheiten

Gebühr: 109,- €

Der Kurs ist auf maximal 14 Teilnehmer begrenzt.

Der Kurs ist als Präventionskurs nach § 20 SGB V durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert.

Eine Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen ist möglich.

Kursleitung & Anmeldung:

Sabine Beinert

Sporttherapeutin (B.A.) · Yogalehrerin

Tel. 0176 20333883

sabine@beinert.de