



Januar - immer  
Mai 2024 Dienstag

## Kurs zur Sturzvorsorge

Fühlen Sie sich manchmal unsicher auf den Beinen, beim Stehen oder Gehen? Oder sind Sie in letzter Zeit einmal gestürzt? Dann werden Sie aktiv, denn Bewegung hilft!

Mit einfachen Hilfsmitteln und Spaß in der Gruppe (ca. 7 TN) trainieren Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Muskulatur.

**15 Termine:** 16. + 23. + 30. Januar  
06. + 20. + 27. Februar  
05. + 12. + 19. März  
09. + 16. + 23. + 30. April  
07. + 14. Mai

**Uhrzeit:** von 10 bis 11 Uhr

**Ort:** Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, 90429  
Nürnberg im Raum 1.35 / Ideenreich (siehe Rückseite)

**Kursleitung:** Gaby Gehrold (ausgebildet nach dem OTAGO-Programm)

**Kosten:** Wir freuen uns über einen Beitrag von 2,50 Euro pro Termin. Das sind 37,50 Euro für den gesamten Kurs. Vergünstigung auf Anfrage möglich.

**Information/Anmeldung:** Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei Anna Miller, Koordinatorin des Seniorennetzwerkes, **Tel: 0911/30003-119** oder per Mail: [seniorennetzwerk.west@diakoneo.de](mailto:seniorennetzwerk.west@diakoneo.de)

**Veranstalter:** Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof in Kooperation mit dem Kulturbüro Muggenhof

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk:



Seniorenamt



Kulturbüro Muggenhof



Januar - immer  
Mai 2024 Dienstag

## Kurs zur Sturzvorsorge

Fühlen Sie sich manchmal unsicher auf den Beinen, beim Stehen oder Gehen? Oder sind Sie in letzter Zeit einmal gestürzt? Dann werden Sie aktiv, denn Bewegung hilft!

Mit einfachen Hilfsmitteln und Spaß in der Gruppe (ca. 7 TN) trainieren Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Muskulatur.

**15 Termine:** 16. + 23. + 30. Januar  
06. + 20. + 27. Februar  
05. + 12. + 19. März  
09. + 16. + 23. + 30. April  
07. + 14. Mai

**Uhrzeit:** von 10 bis 11 Uhr

**Ort:** Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, 90429  
Nürnberg im Raum 1.35 / Ideenreich (siehe Rückseite)

**Kursleitung:** Gaby Gehrold (ausgebildet nach dem OTAGO-Programm)

**Kosten:** Wir freuen uns über einen Beitrag von 2,50 Euro pro Termin. Das sind 37,50 Euro für den gesamten Kurs. Vergünstigung auf Anfrage möglich.

**Information/Anmeldung:** Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei Anna Miller, Koordinatorin des Seniorennetzwerkes, **Tel: 0911/30003-119** oder per Mail: [seniorennetzwerk.west@diakoneo.de](mailto:seniorennetzwerk.west@diakoneo.de)

**Veranstalter:** Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof in Kooperation mit dem Kulturbüro Muggenhof

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk:



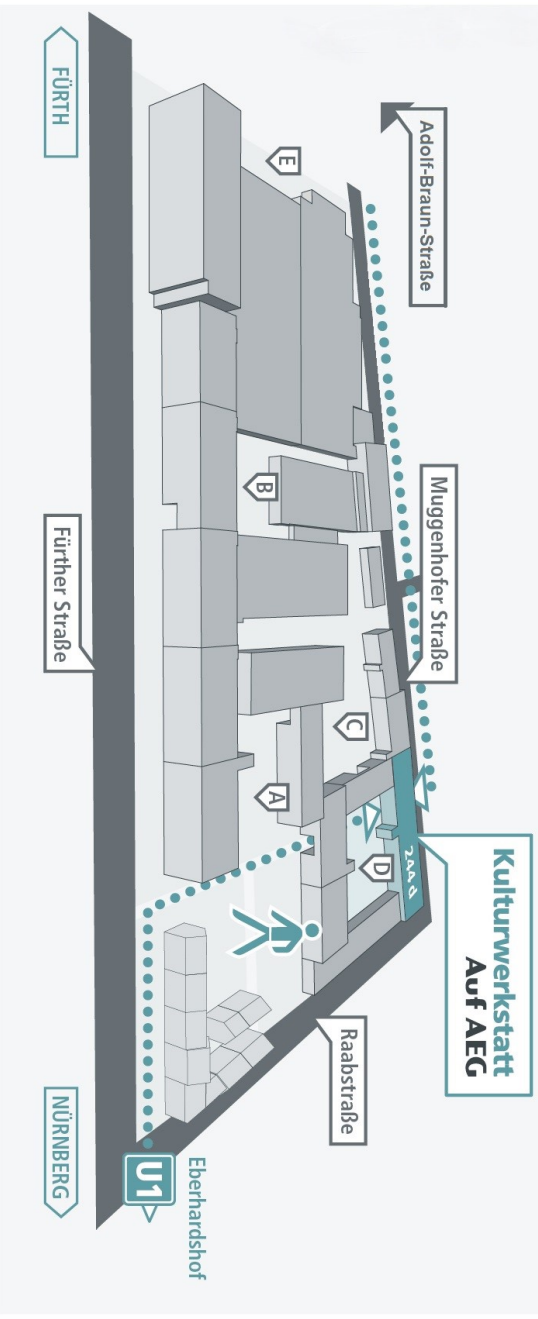
Seniorenamt



Kulturbüro Muggenhof

# So geht's zur Kulturwerkstatt Auf AEG:

Fürther Straße 244 d | 90429 Nürnberg | [www.kuf-kultur.de](http://www.kuf-kultur.de)/kulturwerkstatt



# So geht's zur Kulturwerkstatt Auf AEG:

Fürther Straße 244 d | 90429 Nürnberg | [www.kuf-kultur.de](http://www.kuf-kultur.de)/kulturwerkstatt

