



Winter 2025 immer  
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.

**10 Termine:** 14. + 21. + 28. Januar  
04. + 11. + 18. + 25. Februar  
11. + 18. + 25. März

**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 3 Euro pro Termin. Das sind **30 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



Winter 2025 immer  
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.

**10 Termine:** 14. + 21. + 28. Januar  
04. + 11. + 18. + 25. Februar  
11. + 18. + 25. März

**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 3 Euro pro Termin. Das sind **30 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:



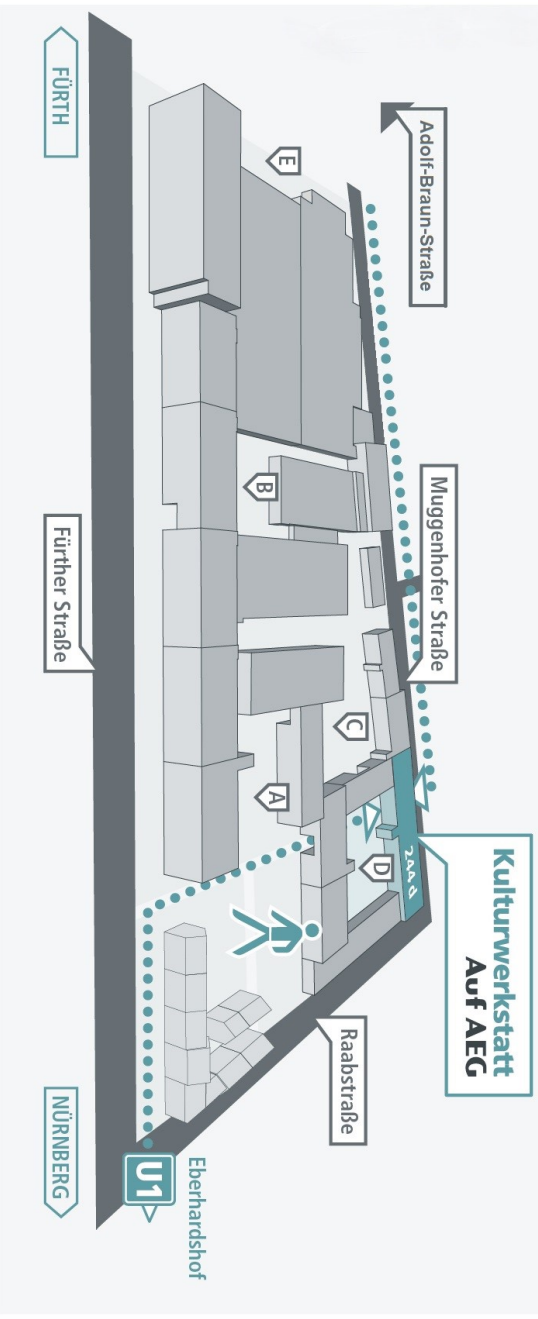
Seniorenamt



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

