

# Trittsicher durchs Leben

Aktiv, selbständig und gesund im Alter bleiben – wer möchte das nicht? Diesem Ziel können Sie mit dem neuen Bewegungsangebot näher kommen, welches jetzt auch bei Ihnen in der Nähe angeboten wird.

**Trittsicher durchs Leben** ist ein speziell entwickeltes Übungsprogramm für ältere Menschen und ermöglicht durch das Trainieren von Kraft und Balance eine gute Standfestigkeit und Mobilität auch in höherem Lebensalter.

In sechs 90-minütigen Kurseinheiten schulen erfahrene Übungsleiterinnen die Teilnehmenden. Die Übungen sind einfach durchzuführen und erfordern keine Vorkenntnisse. Zum Mitmachen reicht bequeme Alltagsbekleidung aus. Für zu Hause erhält man außerdem noch eine kostenlose Übungsbroschüre.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Aufrechte Körperhaltung, bessere Muskelkraft sowie sicheres Stehen und Gehen motivieren alle Beteiligten. Zudem macht das Üben in der Gruppe großen Spaß und fördert die Geselligkeit.

**Ort:** AWO Seniorenwohnanlage  
Am Krausen Bäumchen 61  
45136 Essen

**Kursleiterin:** Tina Witte-Hungerbach

**Zeitraum:** 22.02. - 29.03.2023

**Uhrzeit:** 11:30 - 13:00 Uhr

**Preis:** 90 € (bis zu 80% durch die Krankenkassen bezuschussbar)



02361 - 9502623  
[info@rehasport-rhein-ruhr.de](mailto:info@rehasport-rhein-ruhr.de)

# Trittsicher durchs Leben

Der Kurs findet statt in Zusammenarbeit mit dem dreijährigen Projekt „Gesund altern im Quartier“, einem Angebot des GKV-Bündnisses für Gesundheit NRW in Kooperation mit dem ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) e.V. zu den Themen Prävention und Gesundheitsförderung alternder und älterer Menschen im direkten Lebensumfeld.

Neben fünf weiteren Standorten in NRW wird das Projekt noch bis Ende 2023 im Stadtteil Essen-Bergerhausen durchgeführt.

Eine Kooperation von:



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

**ZWAR**  
ZWISCHEN ARBEIT / UND RUHESTAND



**RehaSport**  
Rhein-Ruhr e.V.

02361 - 9502623  
[info@rehasport-rhein-ruhr.de](mailto:info@rehasport-rhein-ruhr.de)