

Wir in Beuel, Nr. 14, Samstag 17. Juli 2010

## **Gleichgewichtstraining für Frauen ab 70**

**Beugen Sie rechtzeitig vor!**

Mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr zu stürzen immer weiter an. Ebenso werden die Sturzfolgen immer schwerwiegender.

Im Rahmen einer universitären Studie bieten der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. und das -Tenten- Haus der Begegnung ein Gleichgewichtstraining für Frauen ab 70 an.

Neben dem kostenfreien Training über 8 Wochen wird Ihre Gleichgewichtsfähigkeit getestet und die Ver-

änderung durch das Training gemessen. Sie sind Teil einer wissenschaftlichen Untersuchung und erhalten selbstverständlich im Anschluss Ihre persönlichen Ergebnisse.

Die Studie beginnt am 10.08.2010 und die Trainingsstunden finden immer dienstags von 11:00-12:00 Uhr im -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35 in Bonn-Beuel statt. Anmeldungen und weitere Informationen unter 0228-4036723 (Fr. Weiß-Bischof).