

PinguWin

Sport-Mental-Energie Gerlinde Kogler

Stolperstein-Training



*Ob durch Hudelei,
Unachtsamkeit, oder
Übermut – jeder von
uns ist schon mal ins
Stolpern geraten und
hingefallen! Dem
jugendlichen
Hoppatatsch gelingt es
meist sich noch
abzufangen, oder er
holt sich nur leichte
Blessuren!
Früher oder später,
lassen bei uns allen die
kognitiven und
koordinativen
Fähigkeiten nach und
lassen uns unsicher
werden. Die Folge
dieser unsicheren
Bewegungsabläufe
können schwere Stürze
mit schlimmen
Verletzungen sein!
Sturzprävention durch
gezieltes Training der
Balance, der Reflexe
und der Beweglichkeit
senkt ganz wesentlich
das Verletzungsrisiko!!!*

**Lass dich von
Teppichkanten & Co
nicht aus dem Tritt
bringen und melde
dich zum
Stolpersteintraining
an!!!**

**Anmeldung unter:
Tel.: 0676/9294960
(Kurs ab 5 Personen)**