



mit **Simone Lukas-Jogl**  
- Rolferin (seit 1998),  
Bewegungscoach und  
Zirkuspädagogin.

# STURZ - PRÄVENTION

*durch Bewegung*

26. & 27. August | 16:00 – 17:30 Uhr  
im Turnsaal der VS Fernitz

Lernen Sie:

- ✓ geschickte **Bewegungsabläufe** zum **Hinlegen** und **Wiederaufstehen**
- ✓ **Balancespiele** für zuhause
- ✓ **Kräftigungsübungen** für den Alltag
- ✓ mit individuellen **Bewegungs-einschränkungen umzugehen**

Anmeldung per E-Mail an:  
[simone@rolfing-providence.com](mailto:simone@rolfing-providence.com)

