

# Balance- und Krafttraining

## Termine

Mittwoch, jeweils 9:45 - 11:00 Uhr

27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10.,  
08.11., 15.11., 22.11., 29.11. und  
06.12.2017

**Leitung: Petra Möhrle,**  
INBESTFORM-Trainerin  
(Fragen beantwortet Ihnen Petra  
Möhrle gerne unter  
Tel. 07142 987527)

Veranstalter: INBESTFORM  
Gesundheitsmanagement

**Anmeldung:** bis 20.09.2017

**Kosten:** 90,00 €/Kurs

## Ort:

Rotebühlplatz 28  
70173 Stuttgart

[info-tps@ev-akademie-boll.de](mailto:info-tps@ev-akademie-boll.de)  
[www.tp50plus.de](http://www.tp50plus.de)



**TREFFPUNKT Rotebühlplatz**

immer mittwochs 9:45 bis 11:00 Uhr

Termine siehe Rückseite

**tp** treffpunkt  
50plus  
begegnen · bilden · beteiligen



## Fit bis ins hohe Alter



Der Kurs wendet sich an alle, die aktiv etwas für ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Mobilität im Alter tun möchten. Bewegung und das Training unserer Muskulatur halten gesund und aktiv. Ausreichende Muskelkraft und ein gutes körperliches Balancegefühl geben Sicherheit und erhalten die



Selbstständigkeit. Sie lernen Übungen kennen, die Sie auch zu Hause durchführen und so Ihre Gesundheit stabilisieren können. Auch die Lachmuskeln sollen dabei nicht zu kurz kommen. Feste Schuhe und für Damen das Tragen von Hosen sind erforderlich!