

Miteinander aktiv – Konzentration und Koordination



Immer donnerstags: 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr
Beginn: 11.06.2026 (10 Termine)
Leitung: Silvia Trautwein

Beim freien Gehen, aber auch im Umgang mit Gehhilfen sind Balancereaktionen ein wichtiger Schutz vor Stürzen. Übungen auf dem Stuhl und am Stuhl helfen die Übergänge vom Sitzen oder Stehen zum Gehen und umgekehrt zu stabilisieren. Konzentration und Koordination sind besonders bei drehenden Bewegungen wichtig und werden im Kurs gezielt trainiert. Fragen zu Rollatoren Training oder dem Umgang mit Stöcken werden gerne individuell beantwortet.

Dieser Kurs findet mit freundlicher Unterstützung der KEB statt.

Weitere Informationen:
Telefon 0631 36120280
E-Mail: info.mgh-kl@caritas-speyer.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



caritas
Zentrum
Kaiserslautern