



# Pro Balance

## Sicher stehen Æ sicher gehen

Speziell auf die Bedürfnisse von älteren Menschen ausgerichtetes Programm, zur Vermeidung von Stürzen und zur Verbesserung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten.

Durch gezielte Übungen werden Füße und Beine trainiert, Muskelmasse aufgebaut (Krafttraining) und Koordination geübt. Auch das Gehirn wird durch die Bewegung aktiviert, kognitive Fähigkeiten werden verbessert und mit sensomotorischen Übungen können wir besser auf Störreize reagieren und einen Sturz vermeiden.

Lockere Kleidung und Socken, mit denen man nicht ausrutscht, werden benötigt.

---

**Kursbeginn:** Montag, 21.09.2020

**Kurstage:** Montags, 10.30 Uhr Æ 11.30 Uhr  
Tanzschule Seidel, Vorderer Eckweg 26

**Leitung:** Brunhilde Diel-Hourani

**Preis:** 62.- Ö/ Kurs, 10 Termine  
19.- Ö/ Kurs, 10 Termine  
(für Mitglieder des TV Villingen)

**Anmeldung:** Geschäftsstelle TV Villingen (07721/26408) oder  
per Mail: [info@tvvillingen.de](mailto:info@tvvillingen.de)