



MATHIAS WENGERT

**INBESTFORM**  
Gesundheitsmanagement



INBESTFORM  
**BALANCE & KRAFTTRAINING**  
FÜR SENIOREN

GLEICHGEWICHT,  
KRAFT & STURZPRÄVENTION -  
IM ALTER INBESTFORM.

# IM ALTER INBESTFORM - BALANCE- & KRAFTTRAINING FÜR SENIOREN.

## 1. FÜR WEN IST DER KURS GEEIGNET?

Dieser Kurs ist für 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 Fitness stabilisieren können.

## 2. WO UND WANN FINDET DER KURS STATT?

Mit max. 12 Teilnehmern wird im Kursraum des „Vitalzentrum im Wiesental“ trainiert:

**Adalbert-Stifter-Str. 15, 74321 Bietigheim-Bissingen**

**Montags 10.30 – 11.30 Uhr.**

Beginn der 10er Blöcke jeweils nach den Weihnachts-, Oster- und Sommerferien. In den Ferien bei Interesse Zusatztermine. Teilnahme nur nach Anmeldung und Bestätigung.

## 3. WIEVIEL KOSTET ES UND WO KANN MAN SICH ANMELDEN?

Der Kurs ist nach §20 als Präventionskurs zertifiziert, so dass er nach den jeweiligen Konditionen von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst werden kann.

### **Kosten:**

Präventionskurs 10x60 min 99,- Euro (inkl. MwSt.)

### **Anmeldeformular anfordern unter:**

fon 07142 - 918 48 03

email [info@inbestform.de](mailto:info@inbestform.de)

### **Kursleitung:**

**Dr. med. Julia Wengert / Mathias Wengert**

Ärztin, Sportwissenschaftler und Ausbilder,

KursleiterIn Balance- & Krafttraining nach dem Ulmer Modell

Dr. med. Julia und Mathias Wengert

INBESTFORM® - Gesundheitsmanagement

Adalbert-Stifter-Str.15

D-74321 Bietigheim-Bissingen

fon +49 (0)7142 - 91 84 803

mobil +49 (0)160 - 18 58 288

+49 (0)171 - 64 29 463

email [info@inbestform.de](mailto:info@inbestform.de)

[WWW.INBESTFORM.DE](http://WWW.INBESTFORM.DE)