

Trittsicher durchs Leben

In **Kooperation** mit dem **Deutschen Turner-Bund** wird seit einigen Jahren ein Kursus „**Trittsicher durchs Leben**“ angeboten.

Die Übungen dauern jeweils ca. eine Stunden und finden im **FuldaTalerForum** Ihringshausen (**Barrierefreier Zugang**) statt.

Mit dem Bewegungsprogramm wollen wir ältere Menschen dabei unterstützen, bis ins hohe Alter die Dinge zu tun, die das Leben lebenswert machen.

Das Besondere an dem Trainingsprogramm ist, dass Sie dafür keine speziellen Vorkenntnisse benötigen und ein Training auch in Alltagsbekleidung möglich ist.

Teilweise fanden die Übungen auch im Bereich des [**Bewegungspfad**](#) [**Ihringshausen**](#) statt.

Der Kurs ist kostenlos, die Teilnehmerzahl im Kurs ist begrenzt, Kursleiter war bisher **Bernd Quast**.

Seit dem 18.04.2024 heißt die Kursreihe "**Senioren in Bewegung**" und wird von **Annelene Thyssen** geleitet.

Trittsicher durchs Leben

