

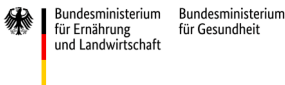
# Bewegungskurse "fit für 100"

Neue Schulungen des Deutschen Instituts für angewandte Sportgerontologie

Die Bewegungskurse "fit für 100" wurden speziell für hochaltrige Menschen entwickelt. Regelmäßige Übungen sollen den Menschen mehr Kraft, Koordination und Mobilität geben und ihnen helfen, möglichst lange selbstständig im Alltag zurechtzukommen. Die Schulung "fit für 100" richtet sich an alle, die solche Bewegungskurse anbieten möchten: beispielsweise Beschäftigte in der Physiotherapie, im Pflege- und Sozialdienst sowie Übungsleiterinnen und -leiter von Seniorensportgruppen.

Weitere Informationen und Anmeldung auf der **Internetseite des Deutschen Instituts für Sportgerontologie**

**Alle Meldungen anzeigen**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/in-form/aktuelles/aktuelles-detail/>