

MATERIALIEN

Bewegungsplan "Fit im Alltag und aktiv gegen Stürze"

Der Bewegungsplan ist Bestandteil der Broschüre "Fit im Alltag und aktiv gegen Stürze". Auf der Karte können ältere Menschen ihr persönliches, wöchentliches Bewegungspensum eintragen und ihre Fortschritte selbst kontrollieren. Laminiert man den Bewegungsplan ein und beschreibt ihn mit einem abwischbaren Stift, ist er lange Zeit verwendbar.



Gedruckte Exemplare (Broschüre plus Bewegungsplan) können Sie zum Preis für 7 Euro inklusive Portokosten bestellen über inform@bagso.de.

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/materialien/bewegungsplan-fit-im-alltag-und-aktiv-gegen-stuerze/>