

# Dass Sie nicht ins WACKELN kommen

Samstag, 22. September 2018

von 14:00 bis 17:00 Uhr

Volksschule 4980 Antiesenhofen, Schulstraße 1

Wir haben für

**GROSS und KLEIN, JUNG und REIF,  
SPORTLER und SOFA-LÖWEN**

## Balancier – Strecken

aufgebaut.



Physiotherapeutin, Kinderpädagoginnen, Sporttrainer unterstützen uns und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.



Es lohnt sich auf jeden Fall vorbei zu kommen,  
wir haben für Sie Selbstgebackenes, Brötchen, Kaffee und Getränke.

Dieses Projekt ist gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung



Eintritt frei!

Freiwillige Spenden werden für das **Spielplatz**projekt der Gemeinde Antiesenhofen verwendet.



# Sicher auf Schritt und Tritt

mit diesem Programm, können Sie selbst besser Stürze abfangen.  
Ganz nebenbei trainieren sie ihr Gleichgewicht und die Körperspannung.

## PROGRAMM:

**Prüfstelle** für Ihren persönlichen Gleichgewichts - **STATUS**

- verschiedene Balancier – Strecken geeignet für  
alle Generationen:

- Spaziergang über Luftpolster.
- „Auf einer liegenden Leine gehen langsam deine Beine“
- „Ein Buch steht auf deinem Kopf“
- „Von Hula Hop Ring spring in das nächste Ding“
- Balancieren auf einem Balken

Meisterstück der Balance - **SPINNENNETZ**  
und weitere spannende **HERAUSFORDERUNGEN**

Gleichgewichtsübungen aus unserem Heft „Dass Sie nicht ins Wackeln kommen“

**Wir bitten um Konzentration,  
kein Übermut,  
denn für Unfälle wird nicht gehaftet.**



Bei jeder Witterung!



Bei jeder Witterung!