

#BADEN-WÜRTTEMBERG 03. November 2025

Senioren-Seminar in Bad Tölz

Im August fand das Seminar der Seniorengruppen Stuttgart, Heilbronn, Pforzheim und Tübingen statt. Mit aktuellen Informationen zum BFW, der EVG, der Sparda-Bank und der DEVK.



Unser Seminarleiter war Fabian Pangsy, der sein Debüt bei uns mit Bravour bestanden hat. Ein weiterer Punkt auf der Tagesordnung war das Thema „Sturzprophylaxe“. Ein Thema, welches mit zunehmendem Alter immer wichtiger wird.

Simone von der Firma Rehmer-Fitness hat uns begeistert. Mit praktischen Übungen haben wir gelernt, dass Mobilität und Stabilität sowie Kraft wichtige Faktoren sind, um Stürze abzufangen bzw. zu mildern. Simone hat uns gezeigt, wie wir mit Übungen, die nur wenige Minuten Zeit erfordern, diese Faktoren stärken können.

Alle waren der Meinung, das war ein perfektes Seminar - wir sind schon auf die Themen im nächsten Jahr gespannt.

