

Präventionskurs „Sturzprophylaxe“



Stürze vermeiden durch richtige Schulung

Mit diesem Präventionskurs möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, sich im Alter vor Stürzen zu schützen.

Durch gezielte Übungen und die Sensibilisierung zum Thema Sturzgefahr soll das Gangbild im Alter verbessert und sicherer werden.

Unsere Ziele:

- Richtiger Umgang und passende Einstellung von Hilfsmitteln wie Rollatoren und Unterarmgehstützen
- Schulung der eigenen Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts
- Spaß an Bewegung

Daraus resultiert eine geringere Sturzgefahr, wodurch wird Ihnen die Angst vor Stürzen und damit verbundenen Verletzungen nehmen wollen. Denn auch im fortgeschrittenen Alter soll die Lebensqualität möglichst hochgehalten und nicht durch Verunsicherung eingeschränkt werden.

Unsere Inhalte:

- 12 Kurseinheiten à 60 Minuten
- Aufklärung über Gefahren im Alltag
- Kräftigung der Muskulatur
- Gleichgewichtsübungen auf verschiedenen Materialien
- Koordinationstraining
- Gangschule
- Situationsschulung
- Eigenübungsprogramm zur selbstständigen Durchführung

Kosten:

- 99,00 € für den 12 Einheiten umfassenden Kurs
- Möglichkeit zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse, die 75-100% der Kosten halbjährlich erstattet

