

Trittsicher & aktiv **Kursreihe** zur Sturzprävention



Gewinnen Sie mehr Lebensqualität und Sicherheit durch diesen kostenlosen Kurs!

Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen stehen im Mittelpunkt der Kursreihe zur Sturzprävention. Stärken Sie Ihre Muskeln gezielt und verbessern Sie Ihre Selbsteinschätzung. Der Kurs ist für selbstständig lebende Personen ab 65 Jahren.

Kursdauer: 12 Wochen (einmal wöchentlich 50 Minuten)

Gruppengröße: 8 bis 10 Personen

Kursstart:

Kontakt und Anmeldung:

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:

Umgesetzt durch:

Trittsicher & aktiv: Angebot für ältere Menschen in den Gemeinden St. Jakob i.Ros. und Finkenstein am Faaker See

Sturzprävention – Lebensqualität durch Bewegung

Stürze bleiben vor allem im Alter nicht ohne Folgen. Dazu zählen Verletzungen, Angst vor weiteren Stürzen und die Einschränkung der Aktivitäten. Das muss nicht sein. Mit dem Angebot von „Trittsicher & aktiv“ können Sie gezielt vorbeugen. Machen Sie mit!

Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr. Mit Sturzprävention können schwere Stürze verhindert werden. Ein kostenloses Trainingsprogramm fördert die Beweglichkeit ebenso wie die Selbstständigkeit und beugt Problemen im Alltag vor.

In einem 12-wöchigen Sturzpräventionskurs mit Einheiten zu je 50 Minuten verbessern die Teilnehmenden in Kleingruppen durch spezielle Übungen Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen. Unter professioneller Anleitung bekommen sie individuelle Tipps, wie ihre Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag bestmöglich bewahrt und Stürzen vorgebeugt werden kann. Durch regelmäßige Übungen, die auch zuhause durchgeführt werden können, verbessert sich die Selbsteinschätzung und die Lebensqualität steigt.

Information und Anmeldung:

Pflegenahversorgerinnen

Katharina Dobernig und Valentina Pezer, Email: finkenstein.cn@ktn.gde.at

Telefon: 0664 / 250 44 63 und 0664 / 250 44 68

Nutzen Sie das **kostenlose** Angebot der Sozialversicherungsträger ÖGK, BVAEB und SVS, das von der Marktgemeinde St. Jakob i.Ros umgesetzt wird! Das Angebot ist eine Maßnahme der österreichweiten Vorsorgestrategie – finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.

Weitere Informationen zum Angebot finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/trittsicher