

Information und Anmeldung

Nähere Informationen zum Angebot unter:

Telefon: 0316/8035 DW 1938 oder 1211

E-Mail: vitalimalter@stgkk.at

Internet: www.stgkk.at/vitalimalter

Die Sturzpräventionskurse werden in einer Pilotphase punktuell in den Bezirken Graz, Graz-Umgebung, Weiz, Leibnitz, Deutschlandsberg und Süd-Ost-Steiermark angeboten.



„Der Workshop zur Sturz- und Fallprävention beruht auf einer Initiative der OÖ Gebietskrankenkasse in Zusammenarbeit mit dem Sportwissenschaftlichen Institut Mag. Harald Jansenberger“



Vital² IM
ALTER
SeniorInnengesundheit

STURZPRÄVENTION
Kursreihe: Trittsicher und mobil



FOLGENREICHE STÜRZE

Stürze bleiben vor allem im Alter nicht ohne Folgen. Dazu zählen Verletzungen, Angst vor weiteren Stürzen und die Einschränkung der Aktivitäten. Rund die Hälfte der Verletzungen sind Knochenbrüche, den Rest teilen sich Wunden, Prellungen und Kopfverletzungen.



Foto: fotolia.com/ Viktoriia

STURZPRÄVENTION – Mehr Lebensqualität durch Bewegung

Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr – aus den unterschiedlichsten Gründen. Eine zielgerichtete Sturzprävention sorgt dafür, dass schwere Stürze verhindert werden können. Denn dieses spezielle – kostenlose – Trainingsprogramm fördert die Beweglichkeit ebenso wie die Selbstständigkeit und beugt Problemen im Alltag vor.

In der Kleingruppe wird mit Gleichgesinnten unter Anleitung eines Trainers gearbeitet. Aufgrund der kleinen Gruppengröße ist eine individuelle Betreuung möglich – es kann auf jeden und jede Teilnehmer/in sehr gut eingegangen werden. Die Übungen und Aufgaben, die im Kurs gezeigt werden, verbessern Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen.

Höhere Lebensqualität

Mit Hilfe der Körperübungen, die auch zuhause durchgeführt werden können und sollen, verbessert sich die Selbsteinschätzung und die Lebensqualität steigt. Die Teilnehmenden werden (wieder) sicher im Alltag. Verloren geglaubte Fähigkeiten gelingen wieder.

Foto: fotolia.com/Photographiee.eu



KURSinHALTE

- » Austausch und gemeinsame Bewegung in der Kleingruppe
- » Spezielle Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Reaktion
- » Mit einfachen Bewegungsaufgaben wird auf persönliche Stärken und Schwächen eingegangen
- » Fortschrittskontrolle durch den Trainer/die Trainerin
- » Kursunterlage mit Übungen für zuhause in Wort und Bild

Kursdauer: 12 x 50 Minuten (wöchentlich)

Teilnehmerzahl: 8 bis 10 Personen

Zielgruppe: selbstständig lebende Personen ab 65 Jahren, die in der Steiermark versichert sind

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos!

Um eine verlässliche Teilnahme wird gebeten.