

Trittsicher und mobil – Sturzprävention mit der ÖGK ab Donnerstag, 19. September 2024

Stürze bleiben im Alter meistens nicht ohne Folgen. Verletzungen und Angst vor weiteren Stürzen schränken oft die alltäglichen Aktivitäten ein. Rund die Hälfte der Verletzungen sind Knochenbrüche. Andere Wunden sowie Prellungen und Kopfverletzungen sind ebenfalls häufig. Die Sturzprävention sorgt mit einem speziellen Trainingsprogramm für knapp 80% weniger Stürze, mehr Beweglichkeit und Selbstständigkeit und beugt so Problemen im Alltag vor.

In einer Kleingruppe wird mit Gleichgesinnten unter spezifisch geschulter Anleitung gearbeitet.

Die Kurse werden abgehalten und organisiert vom Institut für sportwissenschaftliche Beratung Mag. Harald Jansenberger, Kooperationspartner der ÖGK in Zusammenarbeit von Ansprechpartner des jeweiligen Seniorenbundes.

Sozialreferentin Hermine Leidinger übernimmt die Anmeldungen und Organisation des Kurses in Alberndorf.

Der Kurs ist für alle selbstständig lebenden Senioren ab 65, die in Oberösterreich bei einer Versicherung (egal welche) versichert sind, kostenlos.

Kursinhalte:

- Austausch und gemeinsame Bewegung in Kleingruppen
- Spezielle Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Reaktion
- Mit einfachen Bewegungsaufgaben wird auf persönliche Stärken und Schwächen eingegangen
- Fortschrittkontrolle durch den Trainer
- Übungen für zuhause in Wort und Bild inklusive Kursunterlagen

Kursdauer: ab **Donnerstag, 19. September 2024** von 15:20 Uhr bis 17:00 Uhr,
6 x alle 14 Tage bis einschließlich 28. November 2024

Kursort: Turnsaal Volksschule Alberndorf

Trainer: Mag. Christian Stumptner

Anmeldung: bis 6.9.2024 bei Hermine Leidinger, Tel. 0680 3012 560