



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

STURZPROPHYLAXE – BALANCE HALTEN, STÜRZE VERMEIDEN

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Etwa ein Drittel aller Personen ab 65 Jahren stürzt einmal im Jahr. Häufig treten dabei Verletzungen wie Abschürfungen und Prellungen auf, in schlimmeren Fällen kommt es zu Knochenbrüchen oder Kopfverletzungen. Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für die Pflegebedürftigkeit älterer Menschen. Die Angst vor Stürzen führt zu einer verminderten Lebensqualität. Die Vermeidung von Stürzen und sturzbedingten Schädigungen ist für die Gesundheit im Alter daher von großer Bedeutung. Durch die gezielte Schulung von Koordination, Ausdauer und Kraft sowie durch die Vermittlung von Wissen zur Prävention von Stürzen im Alltag soll dies erreicht werden.

INHALTE

- Erklärung von Risikofaktoren
- Vorstellung präventiver Maßnahmen
- Durchführung eines kleinen Gleichgewichtstests
- Gangschulung
- Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und des Multitaskings
- Kräftigungsübungen

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referentin:
Jessica Brosenne
Sportwissenschaftlerin M.A.
- **Donnerstag, 12.10.2023**
09.45 – 10.45 Uhr
- **Kursraum 2** im Rehasentrum Junge
(Sprangerweg 3, II.OG)
- Maximal 12 TeilnehmerInnen
- **Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

Menschen mit Gleichgewichtsproblemen

VERANSTALTUNGSART

Workshop

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden ...
Präventionskurs Sturzprophylaxe ... Fitnesskurs „Balance Fit“ ... u.v.m.*