



Angebot für Gemeinden

Kurse zur Sturzprävention für Personen ab ca. 65 Jahren

Stürze im Alter sind leider keine Seltenheit und bleiben meistens nicht ohne Folgen. Eine zielgerichtete Sturzprävention verbessert die Beweglichkeit und Selbstständigkeit und beugt Problemen im Alltag vor. Aus diesem Grund bietet die Österreichische Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit dem Institut Jansenberger eine zielgerichtete Sturzprävention an.

Im Workshop „Trittsicher und aktiv“ werden spezielle Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen erlernt und wie dadurch Stürzen vorgebeugt werden kann.

Voraussetzungen

- Zielgruppe: selbstständig lebende Personen ab ca. 65 Jahren, unabhängig einer Mitgliedschaft bei einem Seniorenbund
- Raum: geeignete Räumlichkeiten werden seitens der Gemeinde kostenlos zur Verfügung gestellt
- Selbstbehalt: es wird kein Selbstbehalt bei den Teilnehmenden eingehoben

Ablauf

- Kursdauer: 12 Einheiten zu jeweils 50 Minuten
- Teilnehmerzahl: mind. 8 bis max. 10 Personen

Kostenlose Vorträge zur Sturzprävention für interessierte Gemeinden

- Vortrag und Praxis zur Sturzprävention (Dauer ca. 60 Minuten) oder etwas ausführlicher
- Vortrag und Praxis zur Sturzprävention (Dauer ca. 90 – 120 Minuten)

Information und Anmeldungen:

Institut für sportwissenschaftliche Beratung

Mag. Harald Jansenberger

Telefon: 0650 - 54 27 253

E-Mail: sturzpraevention-14@oegk.at Internet: www.gesundheitskasse.at/sturzpraevention