

Die Sturzpräventionskurse starten laufend in der ganzen Steiermark. Informationen zum Angebot und die nächsten Kurstermine in Ihrer Nähe erfahren Sie unter:

Telefon: +43 5 0766 158000, Mo-Fr 08.00-12.00 Uhr

E-Mail: vitalimalter@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/vitalimalter

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse Haidingergasse 1, 1030 Wien www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion: Österreichische Gesundheitskasse Steiermark Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz Druck: Niegelhell GmbH, Hauptstraße 23, 8430 Wagna





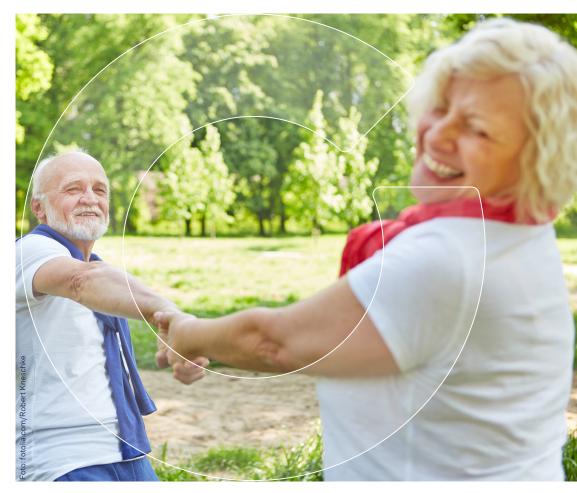


www.gesundheitskasse.at





Trittsicher und mobil: Kursreihe Sturzprävention





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.

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 sportwissenschaftlicher Anleitung 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.



- 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 oder die Trainerin
- Kursunterlage mit Übungen für zuhause in Wort und Bild

Kursdauer: 12 x 50 Minuten Steiermark versichert sind

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos! Um eine verlässliche Teilnahme wird gebeten.

Teilnehmerzahl: 8 bis 10 Personen Zielgruppe: selbstständig lebende Personen ab 65 Jahren, die in der





Der nächste Kurstermin in Ihrer Nähe:

Einheit	Datum	Uhrzeit
1.	28.09.2021.	09:30 bis 10:30 Uhr
2.	05.10.2021	09:30 bis 10:30 Uhr
3.	12.10.2021	09:30 bis 10:30 Uhr
4.	19.10.2021	09:30 bis 10:30 Uhr
5.	02.11.2021	09:30 bis 10:30 Uhr
6.	09.11.2021	09:30 bis 10:30 Uhr
7.	16.11.2021	09:30 bis 10:30 Uhr
8.	23.11.2021	09:30 bis 10:30 Uhr
9.	30.11.2021	09:30 bis 10:30 Uhr
10.	07.12.2021	09:30 bis 10:30 Uhr
11.	14.12.2021	09:30 bis 10:30 Uhr
12.	21.12.2021	09:30 bis 10:30 Uhr

Kursort:

Physikotherapeutisches Institut GmbH 8430 Leibnitz, Dechant-Thallerstraße 37/I

Information und Anmeldung:
Ansprechpartner: Rezeption PIL

Tel.: 03452 85320

E-Mail: vitalimalter@pil.at

www.gesundheitskasse.at/vitalimalter



Der nächste Kurstermin in Ihrer Nähe:

Einheit	Datum	Uhrzeit
2.	01.10.2021	13:10 bis 14:00 Uhr
3.	08.12.2021	13:10 bis 14:00 Uhr
3.	15.10.2021	13:10 bis 14:00 Uhr
4.	23.10.2021	13:10 bis 14:00 Uhr
5.	05.11.2021	13:10 bis 14:00 Uhr
6.	12.11.2021	13:10 bis 14:00 Uhr
7.	19.11.2021	13:10 bis 14:00 Uhr
8.	26.11.2021	13:10 bis 14:00 Uhr
9.	03.12.2021	13:10 bis 14:00 Uhr
10.	10.12.2021	13:10 bis 14:00 Uhr
11.	17.12.2021	13:10 bis 14:00 Uhr
12.	23.12.2021	13:10 bis 14:00 Uhr

Kursort:

Physikotherapeutisches Institut GmbH 8430 Leibnitz, Dechant-Thallerstraße 37/I

Information und Anmeldung:
Ansprechpartner: Rezeption PIL

Tel.: 03452 85320

E-Mail: vitalimalter@pil.at

www.gesundheitskasse.at/vitalimalter

