

Sturzprophylaxe - Übungsprogramm für starke Beine

Das Ziel des angebotenen Kurses ist die Verminderung der Anzahl von Stürzen, die Linderung von Sturzfolgen, die Reduzierung der Angst erneut zu stürzen und die Steigerung Ihres Selbstvertrauens.

Angesprochen werden Personen mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, Altersgruppen ab 50 Jahren sowie Risikogruppen (z. B. bereits gestürzte Personen).

Im Kurs erhalten Sie ausführliche Informationen rund um das Thema Sturz! Dazu zählen beispielsweise Risikofaktoren und häufige Gründe, die zum Sturz führen können. Außerdem steht das Training von Gleichgewicht, Koordination und Kraft durch unterschiedliche, auf die Gruppe angepasste Übungen an. Des Weiteren werden mit Ihnen spezielle Stell-/und Stützreaktionen des Körpers neu angebahnt/gefestigt, die der Verhinderung von Stürzen dienen können. Auch das Erlernen von Entspannungsverfahren ist Bestandteil des Kurses. Dies fördert das Erlangen von mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Es reduziert die Angst vor dem Sturz/erneutem Sturz.

Termine werden bei Kontaktaufnahme, individuell vergeben. Die Anzahl der Kursteilnehmer sowie die Zeitangaben (mind. 45 Min.), richten sich nach Ihren Wünschen. Das Zustandekommen eines Kurses bedarf mind. 3 Teilnehmer.

Kursgebühren für 60 Min: 20 € pro Teilnehmer

Die Zahlung der angebotenen Leistungen erfolgt bar am Tag des durchgeführten Angebotes. Wenn wir das unterschriebene Anmeldeformular (per Fax oder Post) erhalten haben, gilt der Termin als verbindlich. Erfolgt nach Zustandekommen des Vertrages und spätestens drei Tage vorher keine Absage, berechnen wir den vereinbarten Preis.