

# Trittsicher & beweglich

## Sturzprävention mit der OÖGKK

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 der Kleingruppe wird mit Gleichgesinnten unter sportwissenschaftlicher Anleitung gearbeitet. Die Kurse werden abgehalten und organisiert vom Institut für sportwissenschaftliche Beratung - *Mag. Harald Jansenberger, Kooperationspartner der OÖGKK.*

## KUR SINHALTE

- 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 oder die Trainerin
- Übungen für zuhause in Wort und Bild inklusive Kursunterlagen

## INFOS

### DIE TEILNAHME IST KOSTENLOS

Kursstart - 6. April 2017, um 9:00 Uhr

Kursort - Betreubares Wohnen, Ludwig-Angerer-Gasse 3, 5310 Mondsee

Kursdauer - 12 Einheiten zu je 50min, 1x wöchentlich

Teilnehmende - 8-10 Personen

Zielgruppe - Personen ab 70 Jahren, in Oberösterreich versichert (jede Versicherung)

Trainer - Mag. Sedlinger Christian

Anmeldung - Brigitta Mayr, 0664 500 26 98