Trittsicher und beweglich - Sturzprävention mit der ÖGK

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 ÖGK.

Der Kurs ist für alle selbständig lebenden Senioren über 70, die in Oberösterreich bei einer Versicherung (egal welche) versichert sind, kostenlos!

Kursinhalte

- 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

Kursdauer: 12 Einheiten zu je 50min, 1x wöchentlich
Zielgruppe: Selbständig lebende Personen ab 70 Jahren, in Oberösterreich versichert (jede Versicherung)

Trainer/in:

Anmeldung: Telefon: 05 0766-14103530
E-Mail: sturzpraevention-14@oegk.at

Vertragspartner der ÖGK
Mag. Harald Jansenberger
Institut für sportwissenschaftliche Beratung
Tel.: 0650-5427253
www.jansenberger.at