



## Sturzprävention

Ist ein standardisiertes Programm für Menschen ab dem 60. Lebensjahr. Stürze bei älteren Menschen treten häufig auf. Vorbeugen ist die Devise. Dieses Programm ist für fitte Personen ab dem 60. Lebensjahr konzipiert. Ältere Menschen, die regelmäßig ein gezieltes Krafttraining und Gleichgewichtsübungen absolvieren, können nachweislich ihr Sturzrisiko und ihre Sturzangst reduzieren.

In diesem bekommen Sie alltagstaugliche Informationen zu diesem brisanten Thema.

- Austausch und Erfahrungen in der Gruppe
- Erlangen von theoretisches Hintergrundwissen
- Sturzpräventionstraining
- Fördern von Beweglichkeit, Mobilisierung, Entspannung
- Reflexion, Bewegungsaufgaben für den Alltag
- Spaß und Freude bei den Gruppenübungen
- Gezielte Anleitung für das Üben zu Hause

Sie brauchen:

Bequeme Kleidung, dicke Antirutschsocken, leichter Hallenturnschuh.

Matte und Kleingeräte sind im Verein zum Üben vorhanden.

Beginn: Freitag, 19.9.2025 um 8.30 Uhr – 10.00 Uhr

10 Einheiten - Kosten: 120 €

**Der Kurs wird von der Krankenkasse bezuschusst – keine Ermäßigung.**

Kursleitung: Barbara Metzger (zertifizierte Übungsleiterin)

Anmeldungen unter Tel: 09133 672 oder

[b.metzger-gymnastik@djk-spvgg-effeltrich.de](mailto:b.metzger-gymnastik@djk-spvgg-effeltrich.de)