



Sturzprävention und Sturzprophylaxe

Das Risiko zu Stürzen steigt mit zunehmendem Alter. Um den Konsequenzen eines Sturzes vorzubeugen ist das Training des Gleichgewichtes und die Kräftigung der Muskulatur eine wichtige Voraussetzung.

Inhaltliche Ziele:

- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur
- Schulung Alltagsabläufe
- Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtes

Therapeutische Ziele:

- Schulung von Koordination und Gleichgewicht
- Kräftigung der Muskulatur
- Verbesserung der Lebensqualität durch Minimierung der Sturzangst und Reduktion der Fallneigung



Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur
Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Sturzprävention und Sturzprophylaxe

Geeignet für:

Vor allem Ältere, die gezielt mit Gleichgewichts-training, Koordinationsschulung und Kräftigung sturzbedingte Verletzungen vermeiden möchten

Kursrhythmus und -gebühr:

10 Einheiten zu 60 Minuten, einmal wöchentlich für 90,00 € pro Kurs

Hinweis:

Der Kurs erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Geriatrie-Netzwerk Ostsachsen



Anmeldung:

Persönlich bei THERAFIT im Haus der HOY-REHA Görlitz

