

SPALLER.MICHEL

Sturzprävention mit der österr. Gesundheitskasse



Am Montag, 26. Juli 2021, 14.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr

Ort: VSG, Glimpfingerstraße 8, 4020 Linz

Das Risiko zu stürzen nimmt mit dem Alter zu. Verletzungen und Angst vor weiteren Stürzen schränken oft den Alltag ein. Gezieltes Training kann dazu beitragen, Stürze zu verhindern und beweglich zu bleiben.

Die Veranstaltung beinhaltet folgendes:

- Vortrag und Praxis zur Sturzprävention
- Testung zur Einschätzung des Sturzrisikos (z.B. Balancetests) der Interessenten beim Vortrag.
- Informationen zu einem weiterführenden Praxiskurs für Senior*innen (mehrere Einheiten). Bei diesem Kurs wird Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen trainiert. Bei Interesse kann für Herbst ein entsprechender Kurs organisiert werden.

WICHTIG: Anmeldeschluss: 7. Juli 2021

Eine Anmeldung bei Gabriele Kainberger, Tel: 0664 927 22 03 oder gabriele.kainberger@vsg.or.at ist unbedingt erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl.