



## Angebot für Gemeinden

### Kurse zur Sturzprävention für Seniorinnen und Senioren

Stürze im Alter sind leider keine Seltenheit und bleiben meistens nicht ohne Folgen. Eine zielgerichtete Sturzprävention verbessert die Beweglichkeit und Selbstständigkeit und beugt Problemen im Alltag vor. Aus diesem Grund bietet die Österreichische Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit dem Institut Jansenberger eine zielgerichtete Sturzprävention an.

Im Workshop „Trittsicher und mobil“ werden spezielle Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen erlernt und wie dadurch Stürzen vorgebeugt werden kann.

#### Voraussetzungen

Zielgruppe: selbstständig lebende Personen ab ca. 70 Jahren, die in Oberösterreich versichert sind

Raum: geeignete Räumlichkeiten werden seitens der Gemeinde kostenlos zur Verfügung gestellt

#### Ablauf

Kursdauer: 12 Einheiten zu jeweils 50 Minuten

Teilnehmerzahl: mind. 8 bis max. 10 Personen

#### NEU

#### Kostenlose Vorträge zur Sturzprävention für interessierte Gemeinden

- Vortrag und Praxis zur Sturzprävention (Dauer ca. 60 Minuten) oder etwas ausführlicher
- Vortrag und Praxis zur Sturzprävention (Dauer ca. 90 – 120 Minuten)

#### Information und Anmeldungen:

Institut für sportwissenschaftliche Beratung

Mag. Harald Jansenberger

Telefon: 0650 - 54 27 253

E-Mail: [sturzpraevention-14@oegk.at](mailto:sturzpraevention-14@oegk.at) Internet: [www.gesundheitskasse.at/sturzpraevention](http://www.gesundheitskasse.at/sturzpraevention)