

STURZPRÄVENTIONSKURS

Für Personen ab ca. 65 Jahren

Wie im Herbst 2024 beim Seniorenfrühschoppen angekündigt beginnt am 31.03.2025 der Sturzpräventionskurs in Kollerschlag!

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 spezifisch geschulter 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 65, 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: 6 Einheiten zu je 50min

Zielgruppe: Selbständig lebende Personen ab 65 Jahren, in Oberösterreich versichert (jede Versicherung)



Gesundes



ORT:
Gemeindeamt
Kollerschlag

DATUM & UHRZEIT:

MONTAG, 14.04.2025
MONTAG, 28.04.2025
MONTAG, 12.05.2025
MONTAG, 26.05.2025
DIENSTAG, 10.06.2025
MONTAG, 16.06.2025

1. GRUPPE 14:00-15:30 UHR
2. GRUPPE 15:30-17:00 UHR

ANMELDUNG:

Am Gemeindeamt bei
Leitner Judith
07287-8155-21
leitner@kollerschlag.at

KOSTENLOS

Wir freuen uns auf
zahlreiche Teilnehmer!



Kristina Hatzinger, M.Sc.

Sport- und Bewegungswissenschaftlerin
TEH®-Praktikerin