

Vital im Alter Angebot für Seniorinnen und Senioren des GZ Fehring

Stürze zählen zu den größten Gefahrenquellen im Alltag älterer Menschen. Den Teppichrand übersehen, in der Dusche ausgerutscht, die eigene Kraft falsch eingeschätzt – Stürze passieren plötzlich und unerwartet. Die Folgen – nicht selten Knochenbrüche oder Kopfverletzungen – können zu dauerhaften Beeinträchtigungen führen. Und: Die Angst vor weiteren Stürzen bleibt auch bei weniger gravierenden Folgen ständiger Begleiter im Alltag. Diese Angst führt oft zu einer Reduzierung der Aktivitäten im täglichen Leben, was wiederum den Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit fördert.

Damit Stürze und daraus resultierende Folgeerkrankungen gar nicht erst passieren, bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) in Zusammenarbeit mit dem GZ Fehring einen 12-wöchigen Sturzpräventions-Kurs für Seniorinnen und Senioren ab dem 65. Lebensjahr an. Die Teilnahme ist kostenlos, begrenzte Teilnehmerzahl mit 10 Plätzen.

In zwölf Kurseinheiten zu je 50 Minuten verbessern die Teilnehmenden in Kleingruppen durch spezielle Übungen Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen. Unter professioneller Anleitung bekommen sie individuelle Tipps, wie ihre Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag bestmöglich bewahrt und Stürzen vorgebeugt werden kann. Durch regelmäßige Körperübungen, die auch zuhause durchgeführt werden können und sollen, verbessert sich die Selbsteinschätzung und die Lebensqualität steigt.

Vital² IM ALTER
Österreichische
Gesundheitskasse

Trittsicher und mobil:
Kursreihe Sturzprävention



© ÖGK



© ÖGK

Information und Anmeldung: GZ Fehring
Kontaktperson: Ursula Widmann, Physiotherapeutin (GZ Fehring)
Tel: 03155 / 3373-19 zwischen 11.15 und 12.00 Uhr
Anmeldungen ab 8. August
Kursstart: 13.9.2022 um 9.15 Uhr im Kulturhaus Brunn
Internet: www.gesundheitszentrum-fehring.at

Weitere Informationen zum Angebot der ÖGK für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/vitalimalter