

Sturz-Prophylaxe – Ein Angebot für Menschen ab 60 Jahren

“Die Schlawiner“ gGmbH bieten in Zusammenarbeit mit dem Familienbildungswerk Bergisch-Land erneut einen Kurs zur Sturz- und Gleichgewichtsprophylaxe an.

Stürze stellen insbesondere für ältere Menschen ein Risiko dar. Doch schon durch einfache Mittel und Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Kraft lässt sich diese Gefährdung erheblich verringern und eine sichere Mobilität fördern. Jeder kann das Sturzrisiko in großem Maß aktiv beeinflussen. Die Sensibilisierung für das

Thema ermöglicht, Gefahrensituationen einzuschätzen und zu vermeiden.

In dem Kurs kann eine individuelle Strategie entwickelt werden, um sich in der jeweiligen Situation sicherer zu fühlen.

- Infos zu neuen Kursen und Anmeldung unter Tel.: 02191/ 608410 (Familienbildungswerk Bergisch-Land)