

Sturzprophylaxe Training



Kurszeiten wie angegeben

9 x 75 Minuten

Kursgebühr Mitglieder: 34,- € Nichtmitglieder: 44,- € (zahlbar bei Kursbeginn)

Kostenloses Schnuppern jederzeit möglich!

Nur ein kurzer Moment der Unachtsamkeit im Alltag oder auch bei sportlichen Aktivitäten kann zu einem Sturz führen. Die daraus resultierenden Folgen können schmerzhaft Prellungen, Wunden und auch Knochenbrüche sein.

Und im zunehmenden Alter steigt das Sturzrisiko. Koordinationstraining fürs Gleichgewicht, Krafttraining zur Muskelkräftigung, sowie Beweglichkeitstraining können das Sturzrisiko senken.

Das Ziel der Sturzprophylaxe ist, das Sturzrisiko zu vermindern und damit Stürze zu verhindern.

Teilnehmerzahl ist begrenzt!

KARIN MAURER, 01590 / 217 75 11
bewegtfitgesund@gmx.de