COMMUNITY NURSING

Trittsicher und mobil – Sturzprävention mit der ÖGK

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. 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 70, 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: 12 Einheiten zu je 50min
Zielgruppe: Selbständig lebende Personen ab 70 Jahren, in Oberösterreich versichert (jede Versicherung)
Termine: **23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 25.06., 09.07.** um **15:30 Uhr**
Trainer: Mag. Harald Jansenberger

Anmeldung: Community Nurse Barbara Hasiweder unter 0664/6007264627

Vertragspartner der ÖGK
Mag. Harald Jansenberger
Institut für sportwissenschaftliche Beratung
Tel.: 0650-5427253
www.jansenberger.at

Österreichische Gesundheitskasse
Jansenberger
Finanziert von der Europäischen Union NextGenerationEU
SHV Sozialhilfeverband EFERDING