

## Einladung zum Kurs

### 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. Prellungen und Kopfverletzungen sind ebenfalls häufig.

Die Sturzprävention sorgt mit einem speziellen Trainingsprogramm für knapp 80 % weniger Stürze, für mehr Beweglichkeit und Selbständigkeit 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 **KOSTENLOS** für alle selbständig lebenden Senioren über 65 Jahre.

#### 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
- ✚ Ein Handbuch mit den Übungen für zu Hause in Wort und Bild wird zur Verfügung gestellt.

**Kursstart:** Freitag, 26. Jänner 2024, 9:00 Uhr

**Kursdauer:** 12 Einheiten zu je 50 Minuten – 1x wöchentlich immer freitags um 9.00 Uhr! Kursende 12. April 2024

**Kursort:** Forum Luftenberg, kleiner Saal

Trainer: Mag. Harald Jansenberger, Sport/Bewegungswissenschaftler



**Anmeldung bis spät. 9. Jänner 2024** beim Bürgerservice am Gemeindeamt Luftenberg, T: 07237 2231 0; E-Mail: [gemeindeamt@luftenberg.ooe.gv.at](mailto:gemeindeamt@luftenberg.ooe.gv.at)