



Vital im Alter: Neues Angebot für Seniorinnen und Senioren im Gesundheitsinstitut in St. Nikolai im Sausal:

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 Gesundheitsinstitut in St. Nikolai im Sausal einen 12-wöchigen Sturzpräventions-Kurs für Seniorinnen und Senioren ab dem 65. Lebensjahr an. Die Teilnahme ist kostenlos.

In zwölf Kurseinheiten zu je 50 Minuten verbessern die Teilnehmer und Teilnehmerinnen 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.

Information und Anmeldung:

Mag.^a Jasmin Haberstroh

Telefon: 0664/4248068

E-Mail: jasmin.haberstroh@gmx.at

Internet: www.praxis-haberstroh.at

Kurszeiten:

20.04.2022 bis 06.07.2022

Mittwochs: 10.00 bis 10.50 Uhr

Gesundheitsinstitut

St. Nikolai im Sausal 17

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