

Sturzprophylaxe durch Bewegung -NEU-

Sturzprophylaxe durch Bewegung am Vormittag -NEU-

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Sturz erlebt haben oder Angst haben zu stürzen. Diese Unsicherheit soll Ihnen in dieser Bewegungsschulung genommen werden. Es gilt, wer sich aus Angst vor einem (erneutem) Sturz weniger bewegt, verliert an Muskelkraft und Balance. Das Risiko erneut zu stürzen steigt. Genau diesem Teufelskreis will dieser Kurs durch ein gezieltes und nachhaltiges Bewegungsangebot entgegenwirken. Das Sturzprophylaxetraining soll die Motivation an Bewegung wecken oder erhalten. Themen des Kurses sind: - Ursachenforschung - wie kommt es überhaupt zu einem Sturz? - Welche Risikofaktoren können zu einem Sturz führen? - Wie verhalte ich mich, wenn doch ein Sturz passiert? Bewegungsübungen des Kurses verbessern und bauen aus: - Balancier- und Gleichgewichtsfähigkeiten - Beweglichkeit und Bewegungssicherheit - Geschicklichkeit und Gewandtheit - Kondition - Konzentration und Hirnleistungen - Reaktion - Eigene Körperwahrnehmung Die Bewegungsschulung findet unter viel Spaß und Humor in einer Gruppe mit Teilnehmern über 65 Jahren statt.

Dozent(en):	Helsper, Stefanie
Veranstaltungsort:	Herborn-Schönbach, Bürgerhaus
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 18.03.2019 - Mo. 20.05.2019
Dauer:	9 Termine
Gebühren:	45,56 € (45,56 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

18.03.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Schönbach, Bürgerhaus
25.03.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Schönbach, Bürgerhaus
01.04.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Schönbach, Bürgerhaus
08.04.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Schönbach, Bürgerhaus
15.04.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Schönbach, Bürgerhaus
29.04.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Schönbach, Bürgerhaus
06.05.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Schönbach, Bürgerhaus
13.05.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Schönbach, Bürgerhaus
20.05.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Schönbach, Bürgerhaus