Informationsflyer zum
Kurs
"Sturzprophylaxe"
der Praxis für Ergotherapie
Behrens & Krawczyk.

Sturzprophylaxe

Kurs

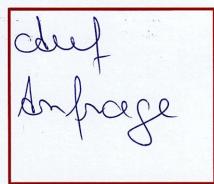
-Stürzen vorbeugen-

Jeder hat das Ziel, selbstständig und mobil zu bleiben. Stürze im Alltag sind keine Seltenheit und können dramatische Folgen haben!

Wie kann ich vorbeugen und mich schützen?

- In diesem Kurs zeigen wir auf, wie Sie Ursachen erkennen und das Sturzrisiko mindern können.
- Mit Hilfe einfacher Tests wird im Kurs Ihr persönliches Sturzrisiko ermittelt.
- Durch das Training von Kraft, Koordination und Gleichgewicht, sowie einer Kombination aus Bewegungsund Wahrnehmungsschulung lernen Sie die Sturzgefahr zu mindern.
- Um das Sturzrisiko langfristig zu reduzieren wird ein häusliches Übungsprogramm vermittelt.

Kursbeginn:



Kunstermin: Donnerstage 1030

• Dieser Kurs ist als

- Dieser Kurs ist als
 Prophylaxe Kurs durch
 die Krankenkassen
 anerkannt.
- Anteilige Kostenübernahme möglich
- Der Kurs umfasst 10
 Termine

Praxis für Ergotherapie Behrens & Krawczyk Praxis für Ergotherapie Behrens & Krawczyk

Langestr.18
26160 Bad Zwischenahn
Telefon 0 44 03 – 91 82 83

E-Mail info@ergotherapie-bad-zwischenahn.de