



## Information und Anmeldung

Die Sturzpräventionskurse starten laufend in ganz Oberösterreich. Informationen zu den Programmen und die nächsten Kurstermine in Ihrer Nähe erfahren Sie unter:

Institut für sportwissenschaftliche Beratung  
Mag. Harald Jansenberger

Telefon: 0650 - 54 27 253  
E-Mail: [sturzpraevention-14@oegk.at](mailto:sturzpraevention-14@oegk.at)  
Internet: [www.gesundheitskasse.at/sturzpraevention](http://www.gesundheitskasse.at/sturzpraevention)



Die österreichischen  
Krankenversicherungsträger



Finanziert aus Mittel des Landesgesundheitsförderungsfonds



Österreichische  
Gesundheitskasse

[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)  
Druck: Hausdruckerei, Linz



## Trittsicher und mobil: Workshop Sturzprävention



14-ÖGK-GF 12.10.2021



## Folgenreiche Stürze

Stürze bleiben vor allem im Alter nicht ohne Folgen. Dazu zählen Verletzungen, Angst vor weiteren Stürzen und die Einschränkung der Aktivitäten. Rund die Hälfte der Verletzungen sind Knochenbrüche, den Rest teilen sich Wunden, Prellungen und Kopfverletzungen.



## Sturzprävention – mehr Lebensqualität durch Bewegung

Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr – aus den unterschiedlichsten Gründen. Eine zielgerichtete Sturzprävention sorgt dafür, dass schwere Stürze verhindert werden können. Denn dieses spezielle – kostenlose – Trainingsprogramm fördert die Beweglichkeit ebenso wie die Selbstständigkeit und beugt Problemen im Alltag vor.

In der Kleingruppe wird mit Gleichgesinnten unter sportwissenschaftlicher Anleitung gearbeitet. Aufgrund der kleinen Gruppengröße ist eine individuelle Betreuung möglich – es kann auf

jeden und jede Teilnehmer/in sehr gut eingegangen werden. Die Übungen und Aufgaben, die im Kurs gezeigt werden, verbessern Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen.

### Höhere Lebensqualität

Mit Hilfe der Körperübungen – die auch zuhause durchgeführt werden können und sollen – verbessert sich die Selbsteinschätzung und die Lebensqualität steigt. Die Teilnehmenden werden (wieder) sicher im Alltag. Verlorene geglaubte Fähigkeiten gelingen wieder.



## Kursinhalte

- Austausch und gemeinsame Bewegung in der Kleingruppe
- Spezielle Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Reaktion
- Mit einfachen Bewegungsaufgaben wird auf persönliche Stärken und Schwächen eingegangen
- Fortschrittskontrolle durch den Trainer oder die Trainerin
- Übungen für zuhause in Wort und Bild inklusive Kursunterlage

**Kursdauer:** 12 x 50 Minuten

**Teilnehmerzahl:** 8 bis 10 Personen

**Zielgruppe:** selbstständig lebende Personen ab ca. 70 Jahren

Die Kurse werden von unserem Kooperationspartner Mag. Harald Jansenberger (Institut für sportwissenschaftliche Beratung) durchgeführt.

### Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos!

Um eine verlässliche Teilnahme wird gebeten.

