

Kontakt

Ingrid
ULRICH

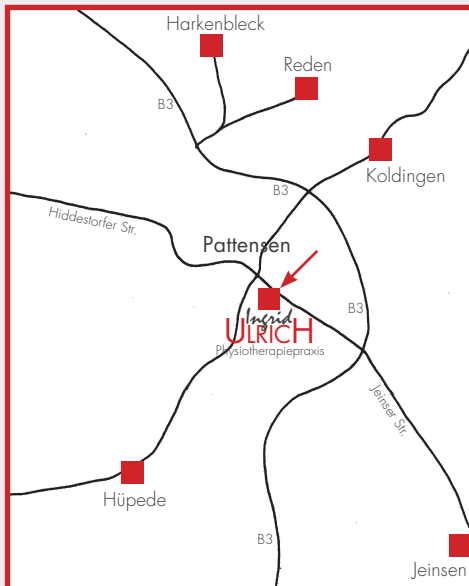
Praxis für Physiotherapie

Jeinser Str. 6
30982 Pattensen
Telefon: 0 51 01 - 66 56
Fax: 0 51 01 - 85 15 84

Öffnungszeiten

Mo-Fr 8.00 - 20.00 Uhr
Sa 9.00 - 13.00 Uhr
oder nach Vereinbarung!

Anfahrt



Ingrid
ULRICH
Praxis für Physiotherapie



Sturz-
prophylaxe

Für Frauen und Männer

Mehr Lebensfreude durch ...

Info

... mehr Sicherheit im Alltag.

Gymnastik für Ältere mit Gleichgewichtsschulung zur Sturzprophylaxe.

Verschiedene Studien zeigen, dass die menschliche Muskelkraft ab dem 50. Lebensjahr ca. 1,5 % pro Jahr nachlässt und die Funktion des Bewegungsapparates reduziert wird. Dadurch erhöht sich die Sturzgefahr. Ebenso lassen der Gleichgewichtssinn und die Gedächtnisleistung immer mehr nach und sollten deshalb trainiert werden.

Aus präventivmedizinischer Sicht ist somit die Verbesserung bzw. Aufrechterhaltung der Lebensqualität unter besonderer Berücksichtigung der körperlichen Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter eine zentrale Aufgabe.

Ziele

- Mehr Sicherheit beim Gehen, Hinsetzen, Bücken und Aufstehen
- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Erhaltung der Beweglichkeit und Muskelkraft
- Abbau der „Angst vor dem Fallen“

Unsere Sturzprophylaxe Kurse werden von Physiotherapeuten mit spezieller Zusatzausbildung geleitet.

Kursdauer

8 x 1 Stunde

Kursbeginn

nach Absprache

Kurskosten

Siehe Einleger

Kurszeiten

nach Absprache

Bei Fragen rufen Sie uns an,
wir beraten Sie gern.

