



Sturzprävention

Vorbeugung durch gezieltes
Bewegungsprogramm



Aktiv und sicher auf den Beinen

Sicheres Gehen und Stehen sind grundlegende Bestandteile unseres Lebens. Mit zunehmendem Alter steigt jedoch das Risiko zu stürzen und sich zu verletzen.

Durch ein gezieltes Bewegungsprogramm, in dem die Muskulatur gekräftigt und der Gleichgewichtssinn geschult wird, kann das Sturzrisiko verringert werden. Gezielte Wissensvermittlung bietet Hilfestellung wie der Alltag aktiv und sicher gestaltet werden kann.

Der zertifizierte Kurs trägt die Siegel "SPORT PRO GESUNDHEIT" und "Deutscher Standard Prävention" .

Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie bis zu 80% der Kurskosten von der Krankenkasse erstattet.

Informationen:
sportwart@ibmklub-berlin.de
Tel. 030 / 70 17 80 95