

## Trittsicher und mobil – ein Kurs zur Sturzprävention mit der ÖGK

### Informationen zur Kursteilnahme für Kursteilnehmer/innen

Vielen Dank, dass Sie sich für einen Sturzpräventionskurs der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) angemeldet haben. Anbei einige wichtige Informationen zur Kursteilnahme:

- Die Kursreihe ist ein präventives bzw. gesundheitsförderndes Angebot der ÖGK und stellt **keine Krankenbehandlung** dar. Bei Zweifel über eine allfällige gesundheitliche Beeinträchtigung ist in Ihrem eigenen Interesse von einer Ärztin/von einem Arzt die Teilnahmefähigkeit festzustellen und zu bestätigen.
- Diese Kursreihe findet über einen Zeitraum von **12 Wochen** (wöchentlich zur selben Zeit) statt und die einzelnen Kurseinheiten bauen aufeinander auf. Bitte achten Sie schon bei der Kursanmeldung darauf, dass eine **durchgehende Kursteilnahme** möglich ist (z.B. kein Urlaub in der Zeit geplant ist o.ä.).
- Um Ihre **individuellen Trainingsziele** ermitteln zu können, werden Sie in der ersten Kurseinheit eine motorische Testreihe mit einfachen Kraft-, Balance- und Gangübungen durchlaufen (WICHTIG: Je nach Gruppengröße kann die erste Kurseinheit daher etwas länger dauern!). Die Testung wird in der 11. Kurseinheit wiederholt und Sie erhalten dann ein Zeugnis mit Ihrem persönlichen Trainingsergebnis.
- Sie erhalten im Kurs ein **Übungsbuch** in Wort und Bild für das Üben außerhalb der Kurszeiten.
- Sie können in **normaler Alltagsbekleidung** und mit **gewohntem Schuhwerk** zum Kurs kommen.
- Bitte nehmen Sie sich **etwas zum Trinken** (z.B. Wasserflasche) in den Kurs mit.
- Sollten Sie einmal nicht an einer Kurseinheit teilnehmen können (z.B. aus Krankheitsgründen), geben Sie dies bitte bei der Stelle/Ansprechperson, wo Sie sich zum Kurs angemeldet haben, bekannt.
- Sie werden eine **Datenschutzeinverständniserklärung** zur Unterzeichnung ausgehändigt bekommen. Bitte lesen Sie diese sorgfältig durch und beachten Sie, dass eine Kursteilnahme nur bei Unterzeichnung der Datenschutzeinverständniserklärung möglich ist.
- Pro Person ist nur eine einmalige Teilnahme am Kurs möglich! Sie erhalten im Kurs umfassende Unterlagen und Informationen für das selbstständige Weiterüben nach Kursende.
- Alle Informationen zu den laufenden Kursen (Ort, Uhrzeit, Ansprechstellen), die Datenschutzeinverständniserklärung sowie dieses Informationsblatt zur Kursteilnahme finden Sie auch unter [www.gesundheitskasse.at/vitalimalter](http://www.gesundheitskasse.at/vitalimalter).

**Wir wünschen Ihnen einen nachhaltigen Erfolg mit unserem Sturzpräventionskurs!**