

Trittsicher & aktiv

Kursreihe Sturzprävention





Sturzprävention – mehr Lebensqualität durch Bewegung

Stürze bleiben vor allem im Alter nicht ohne Folgen. Dazu zählen Verletzungen, Angst vor weiteren Stürzen und die Einschränkung der Aktivitäten. Das muss nicht sein. Mit dem Angebot von „Trittsicher & aktiv“ können Sie gezielt vorbeugen. Machen Sie mit!

Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr. 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 unter professioneller Anleitung ge-

arbeitet. In einer kleinen Gruppe können die Teilnehmenden individuell betreut werden.

Mit Hilfe der Körperübungen – die auch zuhause durchgeführt werden können und sollen – verbessert sich die Selbsteinschätzung und die Lebensqualität steigt. Die Sicherheit im Alltag nimmt zu und verloren geglaubte Fähigkeiten gelingen dann 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 die Trainerin oder den Trainer
- Kursunterlage mit Übungen für zuhause in Wort und Bild

Im Überblick

Zielgruppe: Für selbstständig lebende Personen ab 65 Jahren

Dauer: 12 Wochen aufbauend (1 Mal wöchentlich 50 Minuten), durchgehende Teilnahme soll möglich sein (möglichst keine geplanten Urlaube)

Teilnehmerzahl:
8 bis 10 Personen

Kosten: keine

Infos zur Teilnahme:

- Kein Turngewand nötig: Sie können in normaler Alltagsbekleidung und mit gewohntem Schuhwerk kommen.
- Nehmen Sie sich etwas zum Trinken mit.
- Sollten Sie verhindert sein, bitte um verlässliche Absage!
- Die Kursreihe ist ein präventives Angebot. Bei Zweifel aufgrund einer allfälligen gesundheitlichen Beeinträchtigung ist in Ihrem eigenen Interesse mit einer Ärztin/mit einem Arzt die Teilnahme zu besprechen. Für die Kursteilnahme ist jedoch keine ärztliche Überweisung erforderlich!

Kontakt & Anfrage:

Anfragen richten Sie bitte an Ihre regionale Kontaktstelle.
Weitere Infos finden Sie auf der Website:
www.gesundheitskasse.at/trittsicher



Tirol
SPORTUNION Tirol
+43 670 6045409
trittsicheraktiv@
sportunion.tirol



Niederösterreich
BG ASVÖ / SPORTUNION
+43 2742 205 33
kontakt@trittsicher-noe.at

Vorarlberg
BG ASVÖ / SPORTUNION
+43 664 3586523
trittsicherundaktivvbg@
outlook.com



Wien + Burgenland
ÖSB Consulting GmbH
+43 1 928 01 47 - 104
trittsicher@oesb.at



Salzburg
AVOS - Gesellschaft für
Vorsorgemedizin GmbH
+43 662 887588
anmeldungen@avos.at



Oberösterreich
Institut für sportwissen-
schaftliche Beratung,
Mag. Harald Jansenberger
+43-650-5427253
harald@jansenberger.at



Kärnten
Die Kärnter Volkshoch-
schulen GmbH
+43 676 84 5870 903
trittsicher@vhskt.n.at



Steiermark
Styria vitalis
+43 316 82 20 94-10
(Mo-Do 8.30-14.30,
Fr 8.30-12.00)
trittsicher@styriavitalis.at

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum
Druck: VENDO Kommunikation + Druck GmbH, 4840 Vöcklabruck
Bildquellen: ÖGK
Satz- und Druckfehler vorbehalten.