



Foto: ioblibra.com/Robert Krieschke

## Trittsicher und mobil: Sturzprävention mit der ÖGK

Stürze bleiben im Alter meistens nicht ohne Folgen. Verletzungen und Angst vor weiteren Stürzen schränken oft die alltäglichen Aktivitäten ein. Rund die Hälfte der Verletzungen sind Knochenbrüche. Andere Wunden sowie Prellungen und Kopfverletzungen sind ebenfalls häufig. Die Sturzprävention sorgt mit einem speziellen Trainingsprogramm für knapp 80% weniger Stürze, mehr Beweglichkeit und Selbstständigkeit und beugt so Problemen im Alltag vor.

In der Kleingruppe wird mit Gleichgesinnten unter spezifisch geschulter Anleitung gearbeitet. Die Kurse werden abgehalten und organisiert vom Institut für sportwissenschaftliche Beratung - Mag. Harald Jansenberger, Kooperationspartner der ÖGK.

Der Kurs ist für alle selbständig lebenden Senioren über 65, die in Oberösterreich bei einer Versicherung (egal welche) versichert sind, **kostenlos!** - Teilnehmeranzahl begrenzt: max. 10 Personen!

### Kursreihe Sturzprävention

**Kursdauer:** 6 Doppeleinheiten zu je 90 min.  
**Termine:** 25.4. | 2.5. | 16.5. | 30.5. | 13.6. | 27.6.  
(Ersatztermin 4.7., falls mal ein Termin ausfallen sollte)  
**Uhrzeit:** jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr  
**Kursort:** Anton Reidinger Saal –  
Boulderbereich/Rückwärtiger Raum

### Kursinhalte

- Austausch und gemeinsame Bewegung in Kleingruppen
- Spezielle Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Reaktion
- Mit einfachen Bewegungsaufgaben wird auf persönliche Stärken u. Schwächen eingegangen
- Übungen für zuhause in Wort und Bild inklusive Kursunterlagen
- Fortschrittkontrolle durch die Trainerin

### ANMELDUNG & INFO:

**Gemeindeamt Krenglbach  
Bürgerservice - Doris Canins**

Tel. 07249/46013, [doris.canins@krenglbach.at](mailto:doris.canins@krenglbach.at)

### TRAINERIN:

**Kristina Hatzinger, M.Sc.**