

Damit Sie es gut haben...



Caritas-
Sozialstation
Neumarkt e.V.

Sicher zu Hause bewegen

Senioren—Training zur Sturzprophylaxe

Bis ins hohe Alter hinein möglichst fit und von schweren Verletzungen verschont zu bleiben—das ist beileibe keine Frage des Zufalls. Viel Bewegung, gut trainierte Muskeln und eine gesunde Ernährung gehören dazu. Wer seine Kraft und Ausdauer hingegen nie trainiert, der wird schnell schlapp. Treppensteigen wird auf einmal anstrengend, das Einkaufen immer mühsamer, man fühlt sich schwach. Irgendwann kommt es dann zu einem Sturz—oft mit schlimmen Folgen. Aber auch wenn alles glimpflich ausgeht, setzt sich rasch ein Teufelskreis in Gang: Aus Angst erneut zu fallen bewegt man sich immer weniger. So werden Muskeln schlaff. Auch Gleichgewichtsgefühl sowie Reaktionsfähigkeit lassen nach. Doch bedenken Sie: nur ausreichend Kraft und ein gutes körperliches Balancegefühl können helfen, Stürze zu vermeiden.

Termine: ab dem 21. Januar bis zum 14. April 2016 (10x siehe Rückseite!)
Zeit: jeweils Donnerstags von 10:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Caritas-Konferenzraum, Friedenstraße 33, Neumarkt
Zielgruppe: Senioren die noch stehen können, max. 10 TeilnehmerInnen
Kursleitung: Rudi Jobst, Ergotherapeut
Kosten: 89,-€
Partner: AOK—Bayern

Die AOK Bayern erstattet ihren Versicherten bei regelmäßiger Teilnahme 75,-€

*Die gesetzlichen Rahmenbedingungen ermöglichen den Krankenkassen eine Förderung von höchstens 2 Präventionskursen für jeden Versicherten pro Kalenderjahr. Es ist keine Wiederholung der gleichen Maßnahme im Folgejahr möglich.

Anmeldung

Training zur Sturzprophylaxe

Caritas-Sozialstation Neumarkt
Friedenstraße 33
92318 Neumarkt

Telefon: 09181-47650
Fax: 09181-476524
E-Mail: sozialstation
@caritas-neumarkt.de

Bitte Rückseite beachten!

Name, Vorname, Geburtsdatum

Adresse

Telefon

Krankenkasse: AOK-Bayern Andere

Datum / Unterschrift

Kursbeginn 21.01.2016

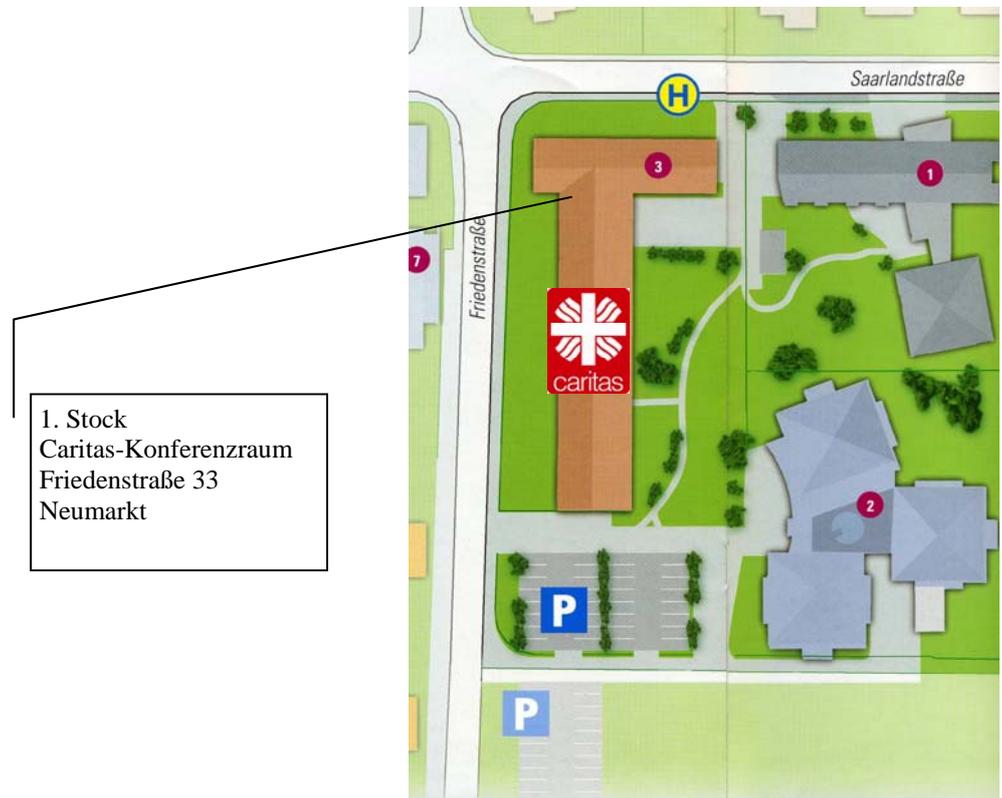
Teilnehmerbeitrag 89,00 €

Hiermit ermächtige ich die Caritas-Sozialstation den Teilnehmerbeitrag von meinem Konto einzuziehen

IBAN Nr.

Bank

BIC



Kurstermine jeweils Donnerstag 10:30—11:30 Uhr

- 21. Januar 2016
- 28. Januar 2016
- 04. Februar 2016
- 18. Februar 2016
- 25. Februar 2016
- 03. März 2016
- 10. März 2016
- 17. März 2016
- 07. April 2016
- 14. April 2016

Anmeldung

Training zur Sturzprophylaxe

Caritas-Sozialstation Neumarkt
Friedenstraße 33
92318 Neumarkt

Telefon: 09181-47650
Fax: 09181-476524
E-Mail: sozialstation
@caritas-neumarkt.de

- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass evt. Kontraindikationen (z.B. fortgeschrittenen Osteoporose, entzündliche Erkrankungen, massiver Bluthochdruck, akute Diabetes...) bestehen können. Im Fall von gesundheitlichen Einschränkungen befragen Sie bitte Ihren Arzt bzgl. der Teilnahme am Kurs-Sturzprophylaxe.