



Gesundheits  
Netzwerk  
— Raabtal

# Sturz ich – stört's mich!

## Mit Übung in einen sicheren Alltag

### Sturzpräventionsgruppe:

Workshop-Angebot für Personen zur  
Vermeidung von Stürzen & Erhaltung von Autonomie und Gesundheit im Alltag

Statische und dynamische Gleichgewichtsübungen  
Mobilitäts- und funktionserhaltendes Training  
Koordinationsübungen  
Angepasstes Krafttraining für Beine und Rumpf  
Sichere Bewegungsübergänge  
Gangschulung und Gehtraining  
Wissensvermittlung über theoretische Grundlagen

### Wer?

Jede Person, die das **Gleichgewicht** und die **Koordination** im Alltag verbessern möchte (TeilnehmerInnen müssen selbstständig stehen, gehen und die Stiege steigen können!)

### Wann?

Jeden 2. Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr (Start ab 25.01.2023)

### Wo?

5 EUR pro Person je Einheit

### Aktiv Praxis Altenhof

Altenhof 39A, 8385 Neuhaus/Klb.

### Anmeldung:

Sanja König, Physiotherapie (Aktiv Praxis Altenhof)

Tel. +43 677/63714708 *oder* Praxistelefon: +43 676/4730300

Mail: [sanja@aktiv-praxis.com](mailto:sanja@aktiv-praxis.com)

Über die Homepage: [www.aktiv-praxis.com](http://www.aktiv-praxis.com) (unter Gruppenangebote)

