



Gesundheits
Netzwerk
— Raabtal

Standfest & sicher im Alltag

Workshop zur Sturzprophylaxe & Erhaltung von Autonomie

Inhalte

Statische und dynamische Gleichgewichtsübungen

Mobilitäts- und funktionserhaltendes Training

Koordinationsübungen

Angepasstes Krafttraining für Beine und Rumpf

Sichere Bewegungsübergänge

Gangschulung und Gehtraining

Wissensvermittlung über theoretische Grundlagen

Dauer: ca. 60 Minuten / Teilnahme und Einstieg jederzeit möglich

Gruppenleiter: DPT Alex Rarisch

Uhrzeit & Termine: Freitag von 15.00 – 16.00 Uhr

2.10., 9.10., 16.10., 23.10. und 30.10.2026

Ort: Aktiv Praxis Altenhof, Altenhof 39A 8385 Neuhaus/Klb.

Voraussetzung: selbstständiges Steigen steigen

Bitte mitbringen: Handtuch, Trinkflasche und saubere Turnschuhe

Nähere Informationen & Anmeldung

DPT Alex Rarisch, Physiotherapie (Aktiv Praxis Altenhof)

Tel: 0677 61435390 oder Praxistelefon: 0676 4730300

Mail: alex@aktiv-praxis.com / www.aktiv-praxis.com



Kostenbeitrag

€ 5,00 pro Person/Einheit

Weitere aktuelle Angebote unter:

www.gesundheitsnetzwerk-raabtal.at/termine

Finanziert aus Mitteln der Sozialversicherungen Österreich

**Wir
begleiten
Menschen
und setzen
neue
Impulse.**