Sturzprophylaxe

Sturzprophylaxe - Mit Bewegung und Spaß sind Sie fit und aktiv bis ins hohe Alter

Stürze haben gerade bei älteren Menschen häufig schwerwiegende Verletzungen wie Frakturen von Oberschenkelhals, Oberarm und Schulter zur Folge und beenden leider häufig genug die eigene Selbständigkeit.

Bereiten Sie diesem Teufelskreis ein Ende und kommen Sie in Bewegung mit dem speziellen Kursangebot des MTV. Denn Ziel der effektiven Sturzprävention ist es, Ihre Sturzursachen positiv zu beeinflussen durch:

Gleichgewichtsübungen

Koordinationstraining

Muskelaufbautraining

Allgemeine Beweglichkeits- und Dehnübungen

Entspannungsübungen

und nicht zu vergessen

Spaß an der Bewegung sowie den Austausch mit Gleichgesinnten

H 201 / Do 17.00-18.00 Uhr

Schlossrealschule für Mädchen, kleine Turnhalle, 1. Stock

10 Abende mit Tanja Schmid

Mitglieder 35 € / Gäste 88 €

Bitte den nächsten Kursbeginn erfragen beim



MTV Stuttgart

Am Kräherwald 190A, 70193 Stuttgart

Tel.: 0711/631887

Email: service@mtv-stuttgart.de

