

Trittsicher im Alter

Präventionskurs ab 65+



PHYSIO FIT
viersen

Fitness · Wellness · Gesundheit

TRAINING IN 
GUTEN HÄNDEN

Physio Fit Viersen GmbH

Lindenallee 5b
41751 Viersen

Tel.: 02162 / 266 27-23

Fax: 02162 / 266 27-11

Email: info@physio-fit-viersen.de



www.physio-fit-viersen.de

Trittsicher im Alter

Präventionskurs ab 65+

In Deutschland stolpern oder fallen ca. 30% der über 65-jährigen mindestens einmal pro Jahr. Dies führt zum Teil zu Einschränkungen der Selbstständigkeit und der Lebensqualität. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass mit einem präventiven Bewegungsprogramm dieses Risiko effektiv reduziert werden kann.

Eine regelmäßige Teilnahme, sowie die Fortführung einfacher Übungen zuhause können Ihnen helfen selbstständig und sicher mobil zu bleiben.

- Gezieltes Bewegungstraining
- Informationen zu Veränderungen im Alter
- Heimübungsprogramm
- Einschätzung Ihrer individuellen Fähigkeiten
- Kräftigung
- Gleichgewichtstraining

Kurszeit: 12 x 60 Minuten
Kursleitung: Ergotherapeuten
Physiotherapeuten

*Dieser Kurs wird von den meisten Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.