

Sturzprophylaxe - aktiv Stürzen vorbeugen

Abteilung Gesundheitssport



Mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr im Alltag zu stürzen, oft mit schwerwiegenden Folgen. Damit es gar nicht so weit kommt, lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wie man durch gezieltes Gleichgewichts- und Krafttraining Stürzen vorbeugen kann. Ganz ohne Leistungsdruck werden die Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessert. Weiterhin werden wertvolle Hinweise vermittelt, wie man sich nach einem Sturz verhalten soll.

Mehr Informationen unter 0711 703596

TSV Bernhausen 1899 e.V.
Dombasler Str. 8
70794 Filderstadt
Tel. 0711 703596
www.tsv-bernhausen.de