

## Trittsicher und mobil: Kursreihe Sturzprävention

Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr – aus den unterschiedlichsten Gründen. Eine zielgerichtete Sturzprävention sorgt dafür, dass schwere Stürze verhindert werden können. Das spezielle – kostenlose – Trainingsprogramm der ÖGK fördert die Beweglichkeit ebenso wie die Selbstständigkeit und beugt Problemen im Alltag vor.

In der Kleingruppe wird mit Gleichgesinnten unter sportwissenschaftlicher Anleitung gearbeitet. Aufgrund der kleinen Gruppengröße ist eine individuelle Betreuung möglich – es kann auf jeden und jede Teilnehmer/in sehr gut eingegangen werden. Die Übungen und Aufgaben, die im Kurs gezeigt werden, verbessern Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen.

### Kursinhalte

- Austausch und gemeinsame Bewegung in der Kleingruppe
- Spezielle Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Reaktion
- Mit einfachen Bewegungsaufgaben wird auf persönliche Stärken und Schwächen eingegangen
- Fortschrittskontrolle durch den Trainer oder die Trainerin
- Kursunterlage mit Übungen für zuhause in Wort und Bild

Kurs-Dauer: 12 Einheiten zu je 50 Minuten

Teilnehmerzahl: 8 Personen

Zielgruppe: selbstständig lebende Personen ab 65 Jahren, die in der Steiermark versichert sind

**Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos!**

Um eine verlässliche Teilnahme wird gebeten.



Die Termine und nähere Informationen zur Anmeldung finden Sie auf der Rückseite!

## Kursplan 1 - dienstags

Kurseinheiten	Datum	Uhrzeit
1. und 2. Kurseinheit	Dienstag, 12.09.2023	13:30-15:00
3. Kurseinheit	Dienstag, 19.09.2023	13:30-14:30 Ernährungskurs 14:30-15:30
4. Kurseinheit	Dienstag, 26.09..2023	13:30-14:30
5. Kurseinheit	Dienstag, 03.10.2023	13:30-14:30
6. Kurseinheit	Dienstag, 10.10.2023	13:30-14:30
7. Kurseinheit	Dienstag, 17.10.2023	13:30-14:30 Ernährungskurs 14:30-15:30
8. Kurseinheit	Dienstag, 24.10.2023	13:30-14:30 Ernährungskurs 14:30-15:30
9. Kurseinheit	Dienstag, 07.11.2023	13:30-14:30
10. Kurseinheit	Dienstag, 14.11.2023	13:30-14:30 Ernährungskurs 14:30-15:30
11. Kurseinheit	Dienstag, 21.11.2023	13:30-14:30
12. Kurseinheit	Dienstag, 28.11.2023	13:30-14:30

## Kursplan 2 - donnerstags

Kurseinheiten	Datum	Uhrzeit
1. und 2. Kurseinheit	Donnerstag, 14.09.2023	13:30-15:00
3. Kurseinheit	Donnerstag, 21.09.2023	13:30-14:30 Ernährungskurs 14:30-15:30
4. Kurseinheit	Donnerstag, 28.09.2023	13:30-14:30
5. Kurseinheit	Donnerstag, 05.10.2023	13:30-14:30
6. Kurseinheit	Donnerstag, 12.10.2023	13:30-14:30 Ernährungskurs 14:30-15:30
7. Kurseinheit	Donnerstag, 19.10.2023	13:30-14:30
8. Kurseinheit	Donnerstag, 02.11.2023	13:30-14:30 Ernährungskurs 14:30-15:30
9. Kurseinheit	Donnerstag, 09.11.2023	13:30-14:30
10. Kurseinheit	Donnerstag, 16.11.2023	13:30-14:30 Ernährungskurs 14:30-15:30
11. Kurseinheit	Donnerstag, 23.11.2023	13:30-14:30
12. Kurseinheit	Donnerstag, 30.11.2023	13:30-14:30

## Information und Anmeldung

Einrichtung/Gemeinde: Geriatrische Gesundheitszentren der Stadt Graz  
 Ansprechperson: Juliane Gerhalter  
 Tel.: 0316 7060 1064  
 E-Mail: [ggz.trainingszentrum@stadt.graz.at](mailto:ggz.trainingszentrum@stadt.graz.at)  
 Trainer/in: Claudia Seidl & Julia Straßer (Kursplan 1); Christina Neubauer & Martina Oswald (Kursplan 2)  
 Kursort: Albert Schweitzer Klinik I, Turnsaal, Untergeschoss  
 Albert Schweitzer Gasse 36, 8020 Graz