

Informationsflyer zum

Kurs

„Sturzprophylaxe“

der Praxis für Ergotherapie

Behrens & Krawczyk.

Sturzprophylaxe

Kurs

-Stürzen vorbeugen-

Jeder hat das Ziel, selbstständig und mobil zu bleiben. Stürze im Alltag sind keine Seltenheit und können dramatische Folgen haben!

Wie kann ich vorbeugen und mich schützen ?

- In diesem Kurs zeigen wir auf, wie Sie Ursachen erkennen und das Sturzrisiko mindern können.
- Mit Hilfe einfacher Tests wird im Kurs Ihr persönliches Sturzrisiko ermittelt.
- Durch das Training von Kraft, Koordination und Gleichgewicht, sowie einer Kombination aus Bewegungs- und Wahrnehmungsschulung lernen Sie die Sturzgefahr zu mindern.
- Um das Sturzrisiko langfristig zu reduzieren wird ein häusliches Übungsprogramm vermittelt.



Praxis für Ergotherapie
Behrens & Krawczyk

Kursbeginn:

auf
Anfrage

Kurstermin: Donnerstags 10³⁰

- **Dieser Kurs ist als Prophylaxe - Kurs durch die Krankenkassen anerkannt.**
- **Anteilige Kostenübernahme möglich**
- **Der Kurs umfasst 10 Termine**

**Praxis für Ergotherapie
Behrens & Krawczyk**

Langestr.18

26160 Bad Zwischenahn

Telefon 0 44 03 – 91 82 83

E-Mail info@ergotherapie-bad-zwischenahn.de