

# Sturzprävention für Senioren

Gleichgewichtstraining  
für mehr Sicherheit im  
Alltag

Kraft und Balance sind die Grundlagen für Stand- und Gangsicherheit im Alltag. Gezieltes Training dient der Sturzvorbeugung, gibt mehr Sicherheit und erhöht damit die Lebensqualität.

Durch mangelndes Gleichgewicht und abnehmende Muskelkraft steigt mit zunehmendem Alter das Risiko zu stürzen: Ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt einmal jährlich.

Gemeinsam werden wir Ihre eigene Körperwahrnehmung, das Gleichgewicht und auch die Muskelkraft trainiert.

Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren!



Barbara Pichler, BSc.  
Ergotherapeutin

---

Am Johannesstollen 2  
2722 Oberhöflein  
0681 84 22 44 01  
[www.ergotherapie-pichler.at](http://www.ergotherapie-pichler.at)

---

Nach Voranmeldung,  
8 Wochen immer  
Dienstag und Mittwoch  
vormittags im  
Gemeindezentrum Höflein

Kostenübernahme durch  
die Krankenkassen  
möglich (Verordnung  
vom Hausarzt notwendig)