

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

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

Kostenübernahme durch
die Krankenkassen
möglich (Verordnung
vom Hausarzt notwendig)