

„Vor dem Sturz bewahren ist
besser, als nach dem Sturz auf
die Beine helfen.“

Sprichwort aus Indien



Kontakt

Katholisches Klinikum Bochum
Zentrum für Altersmedizin und
geriatrische Rehabilitation
Marien-Hospital Wattenscheid
Parkstraße 15
44866 Bochum

Telefon 02327 / 807-710
Telefax 02327 / 807-71749
info@klinikum-bochum.de

www.klinikum-bochum.de

RuhrSportReha im Marien-Hospital Wattenscheid
Telefon 02327 / 807-71788
info@ruhrsportreha.de

www.ruhrsportreha.de



Katholisches Klinikum Bochum
Marien-Hospital Wattenscheid

Mobil und standfest im Alter

Sturzpräventions-Kurse im
Marien-Hospital Wattenscheid



UK St. Josef-Hospital · UK St. Elisabeth-Hospital · Klinik Blankenstein
St. Maria-Hilf Krankenhaus · Marien-Hospital Wattenscheid
Ambulante Dienste · Seniorenstift Maria-Hilf

Warum Sturzprävention?

Die meisten Menschen wünschen sich vor allem eines: bis ins hohe Alter gesund und selbstständig zu bleiben. Doch ein Sturz kann Ihr Leben schnell aus dem Gleichgewicht bringen. In Deutschland stürzen 35 bis 40 Prozent der zu Hause lebenden Senioren einmal im Jahr - mit zum Teil gravierenden Folgen für die Selbstständigkeit. Dabei bestätigen Wissenschaftler und Experten: Sie können Stürzen aktiv vorbeugen! Ein gezieltes Training der Muskulatur und des Gleichgewichts und das Bewusstmachen von Sturzgefahren im Alltag können die Mobilität und Standfestigkeit im Alter lange erhalten.

Kursinhalte

- Muskelaufbautraining
- Gleichgewichts- und Reaktionstraining
- Koordinationstraining
- Gangschulung
- Aufklärung

Ziele der Sturzprävention

- Aufbau von Kraft und Stabilität
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Ökonomisierung des Gangbildes
- Sicheres und vorausschauendes Verhalten im Alltag
- Freude an Bewegung
- Information über die Sturzproblematik im Alter
- Sozialer Kontakt / Erfahrungsaustausch
- Schulung der Körperwahrnehmung

Sturzprävention - für wen?

Der Sturzpräventionskurs eignet sich für Menschen ab 60 Jahre, die selbstständig leben und mit oder ohne Hilfsmittel (Rollator, Gehstock) wenigstens kurze Strecken draußen gehen können.

Die Kurse

Kosten

Der Kurs beinhaltet acht Einheiten mit je 60 Minuten und kostet 80 Euro. Für den Anfängerkurs ist eine Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich.

Termine

Der Anfängerkurs findet dienstags von 14.45 bis 15.45 Uhr statt; der Kurs für Fortgeschrittene montags von 14.45 bis 15.45 Uhr. Die Kurse werden im großen Gymnastikraum der Physiotherapie-Abteilung durchgeführt.

Kursleitung

Die Kursleiter sind Physiotherapeuten, die sich auf diesem Gebiet intensiv fort- und weitergebildet haben.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt persönlich oder telefonisch über die RuhrSportReha im Marien-Hospital Watten-scheid (Telefon 02327 / 807-71788). Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, die Kursgebühr spätestens eine Woche vor Beginn zu entrichten!

