

Älter werden in Balance – Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining –

Schwindel vorbeugen, Bewegungssicherheit steigern ®

zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Gesetzlichen Krankenkassen

Kursangebot für Erwachsene ab ca. 65 Jahren

Die lebenslange gesundheitliche Relevanz und Trainierbarkeit des Gleichgewichtssinnes zeigte u.a. John Glenn, der als 77 Jähriger eine Erdumrundung im Space-Shuttle unternahm.

Gezielte, achtsame Bewegungsübungen in moderater Intensität bewirken ...

- Förderung von Gang- Stand- und Bewegungssicherheit, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Fitness
- Pflege und Förderung von Konzentrations- und Merkfähigkeit, individueller Hör- und Sehwahrnehmung
- Verbesserung von Fein- und Grobmotorik, innerer Unruhe, Schlafschwierigkeiten
- Zugewinn von innerem und äußerem Gleichgewicht, individueller Stressbewältigung, Sicherheit im häuslichen Alltag
- Übungen finden im Sitzen, Stehen und in Bewegung (auch am Rollator) statt
- Testangebot individueller Gleichgewichtsfähigkeit und Fitness in Stunde 1+6

Zeiten: 4.9.23, 11.9.23, 18.9.23 und 30.10.23, 6.11.23, 13.11.23 von 15.00-16.30Uhr

Ort: Stadthalle, Rathausplatz, 61440 Oberursel, Raum siehe Anzeigetafel

Kosten: pro Person 110€ zzgl. Arbeitsbuch 29,95€

Dozentin: Michaela von der Nahmer, Bachelor Gesundheitspsychologie und Medizinpädagogik

Die schriftliche Anmeldung ist für den gesamten Kurszeitraum erforderlich:

Info@MehrWertGesundeUnternehmen.de ; <https://www.mehrwertgesundeunternehmen.de/>