

Kostenloses Schnuppertraining: Am Donnerstag 08.11.2018 und am 15.11.2018 je um 13:30 Uhr

GSTPT Ganzheitliches Sturzprophylaxe Training

Körperfunktionen wie Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht nehmen aufgrund des Alterungsprozesses ab. Die Aktivitäten im Alltag werden durch die Abnahme dieser Körperfunktionen erschwert und können häufig zu Stürzen führen. Das „Ganzheitliche Sturzprophylaxe Training“ hat das Ziel, das Sturzrisiko zu verringern und somit zukünftige Stürze zu vermeiden. Sich regelmäßig sportlich zu betätigen, wirkt sich positiv auf den aktiven und passiven Bewegungsapparat sowie auf das Herz-Kreislauf-System aus. Dieses Training kann sowohl in Einzel- als auch in Gruppentherapien abgehalten werden.

Durchführung: Physiotherapeut oder Sportwissenschaftler

Dauer: 1 h aktives GSTP Training vor Ort

Wo: Perisutti Pflegezentrum Eibiswald 51, 8552 Eibiswald

Wann: Donnerstag, 8. und 15.11. um 13:30 Uhr

Hol- und Bringdienst mit dem Ist- Mobil möglich (nach dem Probetraining)

Kosten: **pro Einheit und Stunde 12€** (nach dem Probetraining)

Teilnehmer Voraussetzung: gute eigenständige Mobilität, um an dem Training teilnehmen zu können und daher Beweglichkeit im Alter zu fördern

Anzahl: maximal 12 Personen

Bitte um Voranmeldung!
Wir freuen uns auf Ihr Kommen.
Der Sozialverein Deutschlandsberg/Leibnitz

M.A.S. DEMENZ FACHBEREICH

LEITUNG:
DGKP Zweytik Elke
0664/23 54 628



VERTRETUNG:
Mag. Pansy-Resch Sandra
0676/84 42 21 212