



Gehen Sie (noch) sicher durchs Leben? Testen Sie sich! Was trifft auf Sie zu?

- ✓ Ich bin nicht mehr so beweglich, habe weniger Kraft, sehe schlechter.
- ✓ Ich hatte schon Gleichgewichtsstörungen, bin unsicher auf den Beinen.
- ✓ Ich verlasse die Wohnung seltener und gehe mit einem Hilfsmittel (Stock, Rollator).
- ✓ Ich kann mich schlechter konzentrieren, bin vergesslicher.

Bei Senioren über 65 Jahren geht etwa die Hälfte aller Krankenhauseinweisungen auf das Konto von (vermeidbaren) Stürzen.

StuBS bietet ein vorbeugendes Bewegungsprogramm. Es stabilisiert das Gleichgewicht, steigert nachhaltig das Reaktions- und Erinnerungsvermögen, stärkt Orientierungsfähigkeit und Selbstvertrauen.

Kursleitung: Kathrin Dietrich, Physiotherapeutin, Bewegungstherapeutin für Senioren, Sturzpräventionstrainerin

Kosten: Der Kurs mit 10 Terminen kostet 110 €.

Bei regelmäßiger Teilnahme werden ca. 80% von den Krankenkassen erstattet (anerkannt als Primärpräventionskurs §20 Abs.1 SGBV).

Info und Anmeldung: Kathrin Dietrich, Physiotherapeutin und Bewegungstherapeutin, Telefon: 0171 - 40 40 150.

Michael Beimel

Bozenerstraße 2
32547 Bad Oeynhausen

Telefon 0 57 31 - 1 54 62 23
Mobil 01 70 - 2 40 38 72

info@physiotherapie-beimel.de

www.physiotherapie-beimel.de