

StuBS

ein Sturzprophylaxe-Programm
mit Bewegung und Spaß





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