

Sturzprophylaxe Kurs



KIRCHLICHE SOZIALSTATION
Forbach-Weisenbach e.V.

Aktiv bleiben

Zur Förderung der Beweglichkeit und
zur Vermeidung von Sturzrisiken

Themen zum Kurs:

Zur Förderung der Beweglichkeit:
Mit Kräftigung und Balance zum
sicheren Gehen.

Wie lassen sich Stürze verhindern?

Wodurch kann sturzbedingten
Verletzungen vorgebeugt werden?



KIRCHLICHE SOZIALSTATION
Forbach-Weisenbach e.V.

Kirchliche Sozialstation Forbach - Weisenbach e.V.

Murgtalstraße 12
76596 Forbach

Tel.: 07228 960575
Fax: 07228 9697663
Mobil: 0173 3488321

E-Mail: info@sst-forbach.de

www.SST-Forbach.de





KIRCHLICHE SOZIALSTATION
Forbach-Weisenbach e.V.

Kurs-Inhalte:

Mit Kräftigung und Balance zum
sicheren Gehen

Wie lassen sich Stürze verhindern?

Wodurch kann sturzbedingten
Verletzungen vorgebeugt werden?

- Ausdauertraining
- Hilfen zur Bewegungskoordination
- leichtes Krafttraining
- Gleichgewichtstraining
- alltägliche Bewegungsabläufe üben
und stärken

Kursort:

Festhalle Gausbach
Murghalle Forbach
Kath. Gemeindehaus Weisenbach

Je 10 Nachmittage,
Mindestteilnehmerzahl sind 10 Personen

Leitung:

Dora Hiller
Krankenschwester
Sturzprophylaxetrainerin

Kursgebühr: 60 €

Wann?

Festhalle Gausbach
15:00 – 16:00 Uhr

Murghalle Forbach
15:00 – 16:00 Uhr

Kath. Gemeindehaus Weisenbach
15:00 – 16:00 Uhr

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung
und angenehmes festes Schuhwerk

Info und Anmeldung:

Kirchliche Sozialstation
Forbach-Weisenbach e. V.
Murgtalstraße 12
76596 Forbach

Tel.: 07228 960575
Fax: 07228 9697663
Mobil: 0173 3488321

E-Mail: info@sst-forbach.de

www.SST-Forbach.de