

## **Im Gleichgewicht bleiben - Sturzprophylaxe für Seniorinnen**

### **Thema**

Alter  
Osteoporose

### **Art des Angebotes**

Workshop

### **Zielgruppen**

Frauen  
Spezifische Zielgruppe: Seniorinnen

### **Kurzbeschreibung**

Einen sicheren Stand und ein gutes Gleichgewicht zu haben sind besonders im Alter wichtig, um die Unfallhäufigkeit zu verringern. Beim Trainingsprogramm üben die Teilnehmerinnen im Sitzen, Stehen und Gehen. Eine kostenlose Beratung durch einen Optiker und ein Hörtest sind ebenfalls Bestandteil des Kurses. Durch Osteoporose sind die Folgen eines Sturzes besonders schwerwiegend. Regelmäßiges Bewegen und gutes Sehen und Hören ergänzen einander für sicheres Unterwegs-Sein in- und außerhalb der Wohnung. Dieses Training wirkt sich auch positiv auf die Gedächtnisleistung aus.

### **Ziele**

Frauen,  
- die möglichst lange selbstständig leben wollen  
- ihre Koordination verbessern wollen



# FRAUEN- GESUNDHEIT

DREHSCHEIBE FÜR FRAUENSPEZIFISCHE  
GESUNDHEITSFragen IN VORARLBERG

- Informationen über Stolperfallen im Wohnumfeld erhalten wollen
- bereits ein- oder mehrmals gestürzt sind
- nach einem Sturz eine Therapie abgeschlossen haben
- ihre Sehkraft und Hörfähigkeit testen möchten

## **Organisatorisches**

Anmeldung für Frastanz: Isolde Vonach, Physiotherapeutin, T 05522 52581

## **Termine**

Laufend Termine

## **Kosten für die Inanspruchnahme des Angebotes**

Frastanz: EURO 30,- (mit Unterstützung der Gemeinde Frastanz)

## **AnsprechpartnerIn**

Isolde Vonach

## **Institution**

Physiotherapie Isolde Vonach

Kirchplatz 5, 6820 Frastanz

Telefon: 05522 52581

Email: [isolde.vonach@gesundes-frastanz.at](mailto:isolde.vonach@gesundes-frastanz.at)

Website: <http://www.gesundes-frastanz.at>