



## Angebot für Gemeinden

### Sturzprävention für SeniorInnen ab 70 Jahren

Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr – aus den unterschiedlichsten Gründen. Eine zielgerichtete Sturzprävention sorgt dafür, dass schwere Stürze verhindert werden können. Aus diesem Grund bietet die OÖGKK in Zusammenarbeit mit dem Institut Jansenberger eine zielgerichtete Sturzprävention „Trittsicher und mobil mit der OÖGKK“ an und sorgt so dafür, dass schwere Stürze verhindert werden können.

#### Voraussetzungen:

Zielgruppe: selbstständig lebende Personen ab ca. 70 Jahren, die in Oberösterreich versichert sind.

#### Ablauf und Leistungen:

Kursdauer: 12 x 50 Minuten

Teilnehmerzahl: mind. 8 bis max. 10 Personen

#### Information und Anmeldungen:

Institut für sportwissenschaftliche Beratung

Mag. Harald Jansenberger

Telefon: 0650 - 54 27 253

E-Mail: [sturzpraevention@oogkk.at](mailto:sturzpraevention@oogkk.at)

Internet: [www.oogkk.at/sturzpraevention](http://www.oogkk.at/sturzpraevention)



Die oberösterreichischen  
Krankenversicherungsträger



## Information und Anmeldung

Die Sturzpräventionskurse starten laufend in ganz Oberösterreich. Informationen zu den Programmen und die nächsten Kurstermine in Ihrer Nähe erfahren Sie unter:

Institut für sportwissenschaftliche Beratung  
Mag. Harald Jansenberger

Telefon: 0650 - 54 27 253  
E-Mail: [sturzpraevention@oegkk.at](mailto:sturzpraevention@oegkk.at)  
Internet: [www.oegkk.at/sturzpraevention](http://www.oegkk.at/sturzpraevention)



**OÖ GKK**  
FORUM GESUNDHEIT



# Trittsicher und mobil mit der OÖGKK



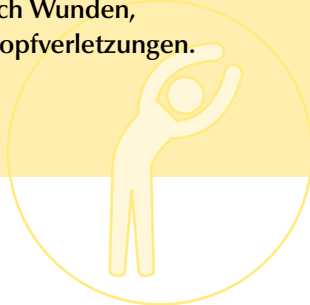
GF\_02\_2017

**OÖ GKK**  
FORUM GESUNDHEIT



## Folgenreiche Stürze

Stürze bleiben vor allem im Alter nicht ohne Folgen. Dazu zählen Verletzungen, Angst vor weiteren Stürzen und die Einschränkung der Aktivitäten. Rund die Hälfte der Verletzungen sind Knochenbrüche, den Rest teilen sich Wunden, Prellungen und Kopfverletzungen.



## Sturzprävention – mehr Lebensqualität durch Bewegung

Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr – aus den unterschiedlichsten Gründen. Eine zielgerichtete Sturzprävention sorgt dafür, dass schwere Stürze verhindert werden können. Denn dieses spezielle – kostenlose – Trainingsprogramm fördert die Beweglichkeit ebenso wie die Selbstständigkeit und beugt Problemen im Alltag vor.

In der Kleingruppe wird mit Gleichgesinnten unter sportwissenschaftlicher Anleitung gearbeitet. Aufgrund der kleinen Gruppengröße ist eine individuelle Betreuung möglich – es kann auf

jeden und jede Teilnehmer/in sehr gut eingegangen werden. Die Übungen und Aufgaben, die im Kurs gezeigt werden, verbessern Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen.

### Höhere Lebensqualität

Mit Hilfe der Körperübungen – die auch zuhause durchgeführt werden können und sollen – verbessert sich die Selbsteinschätzung und die Lebensqualität steigt. Die Teilnehmenden werden (wieder) sicher im Alltag. Verlorene geglaubte Fähigkeiten gelingen wieder.



## Kursinhalte

- Austausch und gemeinsame Bewegung in der Kleingruppe
- Spezielle Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Reaktion
- Mit einfachen Bewegungsaufgaben wird auf persönliche Stärken und Schwächen eingegangen
- Fortschrittskontrolle durch den Trainer oder die Trainerin
- Übungen für zuhause in Wort und Bild inklusive Kursunterlage

**Kursdauer:** 12 x 50 Minuten  
**Teilnehmerzahl:** 8 bis 10 Personen  
**Zielgruppe:** selbstständig lebende Personen ab ca. 70 Jahren, die in Oberösterreich versichert sind

Die Kurse werden von unserem Kooperationspartner Mag. Harald Jansenberger (Institut für sportwissenschaftliche Beratung) durchgeführt.

**Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos!**  
Um eine verlässliche Teilnahme wird gebeten.

