



Gesundheits
Netzwerk
— Raabtal

Sturz ich - stört's mich!

Mit Übung in einen sicheren Alltag

Workshop zur **Vermeidung von Stürzen & Erhaltung
von Autonomie und Gesundheit im Alltag**

Statische und dynamische Gleichgewichtsübungen
Mobilitäts- und funktionserhaltendes Training
Koordinationsübungen
Angepasstes Krafttraining für Beine und Rumpf
Sichere Bewegungsübergänge
Gangschulung und Gehtraining
Wissensvermittlung über theoretische Grundlagen

Dauer: ca. 60 Minuten / Teilnahme und Einstieg jederzeit möglich

Tage & Uhrzeit: Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr

5.9., 12.9., 19.9., 26.9. und 3.10.2024

Ort: Aktiv Praxis Altenhof, Altenhof 39A 8385 Neuhaus/Klb.

Voraussetzung: selbstständiges Stiegen steigen

Nähere Informationen & Anmeldung

Alex Rarisch, Physiotherapie (Aktiv Praxis Altenhof)

Tel: **+43 677/61435390** oder Praxistelefon: **+43 676/4730300**

Mail: **alex@aktiv-praxis.com**

www.aktiv-praxis.com (unter Gruppenangebote)

Kostenbeitrag

€ 5,00 pro Person/Einheit

Finanziert aus Mitteln der Sozialversicherungen Österreich



**Wir
begleiten
Menschen
und setzen
neue
Impulse.**