Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.

Sturzprophylaxe

Stürze verhindern und Balance trainieren. Unter Sturzprophylaxe versteht man Maßnahmen zum Vorbeugen und Vermeiden von Stürzen. Durch gezieltes Krafttraining und Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit kann bei älteren Menschen das Sturzrisiko um 80% minimiert werden. In dem Kurs werden wir den Körper auf vielfältige Weise fordern: Mit Balanceübungen stärken wir die Gleichgewichtsfähigkeit, mit Kraftübungen schaffen wir uns tragfähige Muskeln und mit Koordinationsübungen schulen wir nicht nur unsere Reaktionsfähigkeit, sondern alle unsere Sinne. Und nicht zuletzt arbeiten wir an unserer Haltung, denn eine gute Haltung fördert die Stabilität und gibt mehr Selbstbewusstsein. So können wir nicht nur die Gefahr von Stürzen reduzieren, sondern gesamtheitlich unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden fördern. Und das Ganze logischerweise mit viel Freude und guter Laune!

TERMINE:

Montag	11:00 - 12:00	Beach
Mittwoch	10:00 - 11:00	GYM 2

SPORTSTÄTTEN:

Beach Gym[Beach]



Inheidener Str. 64

GYM 2



Berger Str. 294

WEITERE INFOS:

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.
Berger Straße 294, 60385 Frankfurt
Telefon 069 / 4600040
Email: info@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:
Montag - Freitag
8.00 bis 12.00 Uhr
15.00 bis 20.00 Uhr