

PROBALANCE – SICHERER HALT BIS INS HOHE ALTER



Dr. phil. Petra Mommert-Jauch, Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin und Autorin zahlreicher Fachbücher, informiert über Ursachen und Risikofaktoren von Stürzen. Sie zeigt verschiedene Möglichkeiten, um Stürzen vorzubeugen und die Notwendigkeit von Bewegung im Alter. Denn diese hat auch positive Auswirkungen auf das Gehirn.

Die Multiplikatoren werden von Dr. Petra Mommert-Jauch im Rahmen unseres Projektes ausgebildet. Innerhalb der Kurse, welche die Multiplikatoren anbieten, lernen Sie praktische Übungen kennen, um auf Gangqualität, Balance, Muskelkraft und Beweglichkeit zu achten. Damit reduzieren Sie Ihr Risiko zu stürzen.

Der Kurs steht im Rahmen eines kreisweiten Projektes zur Sturzprävention mit dem Titel „PROBALANCE – Sicherer Halt bis ins hohe Alter“ von Landratsamt Schwarzwaldwald-Baar-Kreis, Gesundheitsamt/Gesundheitsnetzwerk Schwarzwald-Baar, der AOK – Die Gesundheitskasse, der Schwenninger Krankenkasse, dem Badischen Schwarzwald-Turngau und der ISR-Gesundheitsakademie.

Fortgesetzt werden die Kursangebote auch in anderen Gemeinden des gesamten Schwarzwald-Baar-Kreises.

Weitere Informationen zum Sturzpräventionsprojekt PROBALANCE erhalten Sie beim Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis Gesundheitsamt/Gesundheitsnetzwerk
Telefon: 07721 913 7190, Mail: gesundheitsamt@Lrasbk.de

**PROBALANCE –
deutschlandweit
erfolgreich**

