

## Lebensqualität bis ins hohe Alter – Kraft- und Balancetraining

Ältere Menschen stürzen häufig. Das liegt oft an schwacher Muskelkraft und einem nachlassendem Gleichgewicht. Das heißt aber auch, dass Sie mit regelmäßigem und wirksamem Training das Risiko zu stürzen deutlich senken können.

Mit dem Kraft – und Balancetraining können Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Mobilität und Gesundheit tun.

### Für wen ist das Angebot geeignet?

- Für alle, die Stürze vermeiden möchten – mit ausreichender Muskelkraft und einem guten Gleichgewicht.
- Für alle, die sich sicherer fühlen möchten.

### Worum geht es?

Das spezielle Training basiert auf dem Ulmer Modell zur Sturzprävention und besteht aus Krafttraining und Gleichgewichtstraining.

#### **Maximale Teilnehmerzahl: 8**

Dienstags, 10:30 bis 11:30 Uhr

Anita Natterer, Trainerin nach dem Ulmer Modell zur Sturzprävention

Marko Vrbancic, Gesundheitstrainer

#### **Kursnummer 803300-1**

Dienstags, 11:30 bis 12:30 Uhr

Anita Natterer, Trainerin nach dem Ulmer Modell zur Sturzprävention

Marko Vrbancic, Gesundheitstrainer

#### **Kursnummer 803300-2**

AGAPLESION BETHESDA ULM, Saal Donauufer, Eingang Therapiezentrum

Wir empfehlen eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt.