Rheuma-Liga | Bremen e.V.

Sturzprävention (neu: ab 2022 ganzjährig)

Stürze sind ein großes Problem, das gerade ältere Menschen im hohen Maße betrifft. Laut Statistik stürzt etwa jeder dritte Mensch über 65 Jahren mindestens einmal im Jahr und von diesen müssen sich etwa 20 % in weiterführende medizinische Behandlung begeben. Viele dieser Stürze lassen sich mit einfachen Mitteln und durch ein gezieltes sowie regelmäßiges Gleichgewichts-, Kräftigungs- und Verhaltenstraining vermeiden.

In diesem ganzjährigen Kurs wird unter therapeutischer Anleitung ein Trainingsprogramm veranstaltet, in dem Sie schrittweise lernen, Sicherheit zu gewinnen und Ihre Standfestigkeit zu verbessern.

Wann:	**Dienstags von 11.45-12.45 Uhr**
Ort:	**TV Bremen-Walle 1875 e.V., Gymnastikraum in der Arndtstraße 6, Bremen-Walle**
Kursleiterin:	**Evi Henkensiefken, Physiotherapeutin**
Kosten:	**Rheuma-Liga-Mitglieder halbjährlich 60,00 €** **(wird vom Konto abgebucht),** **Nicht-Mitglieder halbjährlich 95,00 €**

<u>Verbindliche</u> Anmeldung Sturzprävention

- Bitte diese Anmeldung per Post senden, faxen oder per email - Mitglieds-Nr……

Name:…… Vorname:……..

Straße:…… PLZ/Ort……

E-Mail:……..……..... Telefon:……

Mir ist bekannt, dass Sporttreiben immer ein Risiko beinhalten kann. Ich nehme an dem Kurs auf eigenes Risiko teil.

Datum:……Unterschrift:……

Rheuma-Liga Bremen e.V.
Jakobistraße 22
28195 Bremen

Tel: 0421 16 895 200
Fax: 0421 95 79 85 91

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Mi. 9.00 – 12.00 Uhr
Do. 14.00 – 18.00 Uhr

Sparkasse Bremen
IBAN: DE49 2905 0101 0001 1200 88
BIC: SBREDE22

Internet: www.rheuma-liga-bremen.de · E-Mail: info@rheuma-liga-bremen.de