

# Standfest im Alter



Ihr Ziel ist ein sicherer Gang, der Erhalt Ihrer Selbständigkeit und Wohlbefinden im Alter? Bei uns werden Sie in einer kleinen Gruppe gezielt üben, sich im Alltag sicher und frei zu bewegen.

**Kosten:** CHF 250.– für 10 Einheiten

Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich gerne bei uns.

## Sicher durch den Alltag Stehen & Gehen

### Ziel der Sturzprävention

Sturzrisiko / Sturzrate reduzieren und Selbstständigkeit behalten

- Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht
- Reduktion verhaltensbezogener Risikofaktoren
- Verbesserung der Fitness durch konditionelle und koordinative Fähigkeiten
- Förderung der Lebensqualität

Mehr als 50% der selbstständig lebenden Menschen über 80 Jahre stürzen mindestens einmal pro Jahr.

30% der Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens einmal pro Jahr.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.