

## Ihr Weg zu mehr Standsicherheit

1. Informieren Sie sich mit Hilfe des Einlegeblatts über aktuelle Kursangebote in Ihrer Nähe.
2. Kontaktieren Sie den Anbieter Ihrer Wahl. Sie haben die Möglichkeit, telefonisch oder vor Ort Fragen zum Angebot zu stellen und sich für die Kursteilnahme anzumelden.
3. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über den Anteil der Kostenübernahme.
4. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Bitte bringen Sie zu jedem Termin bequeme Kleidung, flache Schuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

## Kontakt

### Zentrum für Altersmedizin

Fachkliniken für Geriatrie Radeburg GmbH  
Geriatrisches Netzwerk Radeburg

Hospitalstraße 34  
01471 Dresden

[www.gern-radeburg.de](http://www.gern-radeburg.de)  
[info@gern-radeburg.de](mailto:info@gern-radeburg.de)  
Tel.: 035208-88624

# Präventionskurs Standfest im Alltag



Geriatrisches Netzwerk Radeburg



Fachkliniken  
für Geriatrie  
Radeburg



Geriatrisches Netzwerk Radeburg



Fachkliniken  
für Geriatrie  
Radeburg

# Standfest im Alltag

Der Präventionskurs „Standfest im Alltag“ richtet sich an Menschen im höheren Lebensalter, die auch weiterhin Alltagsaktivitäten ausführen und sicher auf beiden Beinen gehen möchten.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen der Muskelaufbau und die Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit. Beide Komponenten sind ausschlaggebend für ein sicheres Gehen und Stehen im Alltag. Die Sensibilisierung für Sturzgefahren und Stolperfallen soll zudem die Sturzhäufigkeit und die Angst vor Stürzen verringern. Die Durchführung in geleiteten Kleingruppen unterstützt Sie beim Erlernen der Übungen und gewährleistet ein risikofreies Trainieren. Sie erhalten Hinweise zur gesunden Bewegungsausführung sowie der Vermeidung von Unter- oder Überlastung. Die Leitung des Kurses erfolgt durch einen lizenzierten Sturztrainer und Physio-/Ergotherapeuten. Zudem werden Sie durch ein Heimtrainingsprogramm befähigt, auch über den Kurs hinaus zu Hause weiter zu üben.



## Voraussetzungen für eine Kursteilnahme:

- kein Pflegegrad vorhanden
- Fortbewegung ohne Gehhilfsmittel
- keine bewegungsrelevanten Einschränkungen

Das Präventionsprogramm ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Die Kurskosten können bei regelmäßiger Teilnahme durch die Krankenkassen anteilig erstattet werden. Der jeweilige Eigenanteil variiert je nach Krankenkasse und Kursanbieter.

## Ziele des Kurses:

- Kräftigung des Bewegungsapparats
- Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Verbesserung der Mobilität, Gehsicherheit und -geschwindigkeit
- Verbesserung der Beweglichkeit und Standsicherheit
- Erlernen von Übungen zur Integration in den häuslichen Alltag

# Kursangebote „Standfest im Alltag“

**Radeburg**

Fachkliniken für Geriatrie GmbH  
Hospitalstraße 34  
01471 Radeburg  
Tel.: 035208-88623

*27.03. bis 12.06.19*

*Mittwoch*

*09:00 bis 10:30 Uhr*

*Kosten 120,- € abzgl. Krankenkassenanteil*

**Radeburg**

Fachkliniken für Geriatrie GmbH  
Hospitalstraße 34  
01471 Radeburg  
Tel.: 035208-88623

*04.04. bis 20.06.19*

*Donnerstag*

*14:15 bis 15:45 Uhr*

*Kosten 120,- € abzgl. Krankenkassenanteil*

Bei Fragen zum Kursangebot oder weiteren Anbietern wenden Sie sich unter 035208-88623 gerne an uns.



Geriatrishes Netzwerk Radeburg

