



9 Ältere und Senioren

Titel des Lehrgangs:
 Fachbereich des MNTG:
 Ort:
 Lehrgangsdatum:
 Datum Anmeldeschluss:
 Referent/in:

„**Sturzprophylaxe**“
 Fitness und Gesundheit - Gymwelt
 74722 Buchen, TSV Turnhalle
 12.11.2022 / Beginn 10.00 Uhr
 29.10.2022
 Andrea Flach-Meyerer

Kurzbeschreibung Themeninhalte:

Ein Sturzrisiko besteht für jeden Menschen. Unachtsamkeit in alltäglichen Situationen oder sportliche Betätigung können immer wieder zu Stürzen führen. Im Alter steigt das Sturzrisiko jedoch beachtlich an. Etwa 30 Prozent der Menschen fallen ab dem 65. Lebensjahr mindestens einmal pro Jahr. Das liegt daran, dass sie körperlich nicht mehr richtig in der Lage sind, einen Sturz zu vermeiden. Umso wichtiger ist es, sich genauer mit dem Thema Sturzprophylaxe auseinanderzusetzen.

Der Lehrgang ist für jede fitte Seniorin geeignet, eingehend auf altersbedingte Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates.

Verantwortliche/r
 (Name, Adresse, Tel. und Email)

Edith Hepp
 Turmstraße 17
 74706 Osterburken
 Mobil: 0171-9283553
 E-Mail: bodyfitbuchen@googlemail.com

Kosten:

30,00 EUR für Mitgliedsvereine des MNTG
 56,00 EUR für Nichtmitgliedsvereine
 Überweisung bei Anmeldung auf das Konto des MNTG: IBAN: DE17673525650006009427, BIC: SOLADES1TBB, Sparkasse Tauberfranken. **Verwendungszweck: 02.11.2022**

Der Lehrgang wird mit 8 Lerneinheiten für die 1. Lizenzstufe angerechnet.