

# Therapiezentrum

Leitung: Karl Kampka, Physiotherapeut

Klinikum Crailsheim

Gartenstraße 21

74564 Crailsheim

Tel. 07951 490-405

therapiezentrum@klinikum-crailsheim.de



## Standfest im Alter



Klinikum Crailsheim

Gartenstrasse 21

74564 Crailsheim

[www.klinikum-crailsheim.de](http://www.klinikum-crailsheim.de)



# Kursbeschreibung

Nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums stürzt fast jeder Dritte über 65-jährige mindestens einmal pro Jahr. Jeder zehnte Sturz führt dabei zu behandlungsbedürftigen Verletzungen wie einem Hüftschaden oder einem Oberschenkelhalsbruch.

Die meisten Stürze sind vor allem auf mangelndes Gleichgewicht oder fehlende körperliche Kraft der verunfallten Person zurückzuführen.



Wir haben deshalb für Sie ein Präventionsprogramm zur Reduzierung oder Vermeidung von Stürzen entwickelt.

## Kursinhalte

- Gleichgewichts- und Balanceübungen
- Koordinationsschulung
- Krafttraining
- Konzentrationsschulung
- Wahrnehmungsverbesserung

*Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, würden wir uns freuen, Sie in einem unserer nächsten Kurse begrüßen zu dürfen.*

**Kursort:** Therapiezentrum  
im Klinikum Crailsheim

**Gruppengröße:** max. 8 Personen

**Kursgebühr:** 65,00 Euro

**Kursdauer:** 8 Einheiten a 60 Minuten  
1 x wöchentlich

**Kursbeginn:** mehrmals im Jahr,  
genaue Termine bitte nachfragen

**Kursleitung:** Angelika Nestler-Branke,  
Physiotherapeutin

