

# Gymnastikkurs „Sturzprävention“

Bürgersaal Kranichstein

(HS) Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelkraft, das Seh- und Hörvermögen sowie Koordination und Reaktionsvermögen ab. Bei vielen Menschen setzt der Rückgang der Muskulatur zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr ein. Dadurch erhöhen sich die Sturzgefahr und die Schwere der Verletzungsfolgen, die ein Sturz nach sich ziehen kann. Besonders gefährdet sind die über 65-Jährigen, zu deren Lasten rund 90% der Stürze gehen. Aber auch schon ab dem 50. Lebensjahr sollten Menschen beginnen, den Gefahren durch die Veränderungen, frühzeitig vorzubeugen. Ab dem 8. Juni findet – in Kooperation des DRK Kreisverband Darmstadt-Stadt mit Hiergeblieben e.V. – ein Sturzpräventionskurs statt. Jeden

Mittwoch von 8.45 bis 9.45 Uhr gibt es die Möglichkeit, im Bürgersaal, Grundstraße 10, für mehr Sicherheit im Alltag zu trainieren, Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern und das Sturzrisiko zu verringern. Eine geschulte Kursleiterin vermittelt spielerisch und abwechslungsreich Übungen, die Stürzen vorbeugen und die Muskulatur stärken. Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder chronischen Erkrankungen sind willkommen. In den Kursen wird es auch Informationen rund um die Sturzprävention geben. Die Kosten betragen 2 Euro pro Trainingsstunde. Es wird gebeten, eine Gymnastikmatte mitzubringen. Anmeldung bei Hiergeblieben e.V., Tel. (06151) 78715 08.