

# Gymnastikkurs „Sturzprävention“ im Bürgersaal Kranichstein

(jd) 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. Der Sturzpräventionskurs des DRK Darmstadt-Stadt e.V. soll Sie dabei unterstützen. Jeden Mittwoch von 8.45 – 9.45 Uhr haben Sie die Möglichkeit im Bürgersaal, Grundstraße 10,

64289 Darmstadt, für mehr Sicherheit im Alltag zu trainieren und Ihre Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern, um damit das Sturzrisiko zu verringern.

Eine geschulte Kursleiterin vermittelt Ihnen spielerisch und abwechslungsreich Übungen, die Stürzen vorbeugen und die Muskulatur stärken. Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder chronischen Erkrankungen sind willkommen.

In den Kursen erhalten sie regelmäßig Informationen rund um die Sturzprävention.

**Anmelden:** Hiergeblieben e.V., Bartningstr. 9, 64289 Darmstadt, Tel. 06151-7871508, E-Mail: [info@hiergeblieben-kranichstein.de](mailto:info@hiergeblieben-kranichstein.de)

Kosten: 2 Euro pro Trainingsstunde. (Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.)