

STÜRZE KÖNNEN JEDEN TREFFEN

Fühlen Sie sich unsicher beim Gehen? Haben Sie Mühe mit dem Gleichgewicht? Fehlt Ihnen die Kraft zum Aufstehen? Sind Sie bereits gestürzt oder haben Sie Angst davor?

Zunehmendes Alter, visuelle Einschränkung (schlechtes Sehvermögen), Blutzuckerschwankungen, Muskelschwäche, Gelenksteifigkeit oder Schwindel erhöhen die Sturzgefahr.



Kontakt

Physiotherapie im Zentrum
Hardstrasse 71
4127 Birsfelden
061 319 88 57

therapie@az-birsfelden.ch
www.az-birsfelden.ch

STURZPROPHYLAXE





“Bei einem Sturz brechen nicht nur die Knochen, es bricht auch das Selbstvertrauen.”

(H.-P. Zeilter, 2004)

Kosten

- 1 Schnupperstunde gratis
- Kostenübernahme durch die Grundversicherung (bei ärztlicher Verordnung von Gruppenphysiotherapie)
- Einzellektion CHF 25.00 (Selbstzahler)

Mehr Informationen über unsere Angebote



INHALT DER GRUPPENSTUNDE:

- Krafttraining für Arme, Beine und Rumpf mit unterschiedlichen Gewichten und Geräten
- Verbesserung des Gleichgewichts und der Beweglichkeit
- Schulung von Koordination und Reaktion
- Erkennen und Vermeiden von Risikosituationen
- Tipps für den Alltag

Unsere Sturzprophylaxe - Gruppe unterstützt Sie dabei, wieder mehr Kraft, Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag zu erlangen.

