

STURZPROPHYLAXE

Inhalt

Wenn Sie unsicher beim Gehen sind, Mühe mit dem Gleichgewicht haben oder die Kraft zum Aufstehen fehlt, dann kann ein gezieltes Kraft- und Balancetraining (Ulmer Modell) helfen, einer Sturzgefahr vorzubeugen.

Ziel

- Sturzprophylaxe
- Krafttraining für Arme und Beine mit unterschiedlichen Gewichten und Hilfsmitteln
- Gleichgewichtstraining
- Schulung der Koordination und der Reaktion
- Tipps für den Alltag

Zielgruppe

- Mobile Bewohnende des AZB
- Mobile ambulante Patientinnen und Patienten

Kosten

- Krankenkassenleistung (bei ärztlicher Verordnung von Gruppenphysiotherapie)
- Einzellektion CHF 25.- (Selbstzahler)
- 10 Lektionen CHF 225.- (Selbstzahler)

Termine / Ort

Immer Freitags von 9.45 Uhr bis 10.30 Uhr

Im Eichensaal, Alterszentrum Birsfelden

Anmeldung

Praxis für Physiotherapie Alterszentrum Birsfelden

Hardstrasse 71

4127 Birsfelden

therapie@az-birsfelden.ch oder 061 319 88 57



"Ich freue mich, Sie bald in unserem Kurs begrüßen zu dürfen"
Annette Kropp, Physiotherapeutin