

# STURZPROPHYLAXE

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? Wenn ja, könnte Ihnen unsere Sturzprophylaxe-Gruppe helfen, um wieder mehr Kraft, Gleichgewicht, Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag zu erlangen.

## Inhalt

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

## Zielgruppe

Gruppe 1: Jeweils freitags von 9.45 Uhr bis 10.30 Uhr  
für mobile Bewohnende des AZB sowie externe Kunden  
**mit Hilfsmittel** (Rollator) beim Gehen

Gruppe 2: Jeweils freitags von 10.45 Uhr bis 11.30 Uhr  
für mobile Bewohnende des AZB sowie externe Kunden  
**ohne Hilfsmittel** beim Gehen

## Kosten

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

## Ort

Eichensaal, Alterszentrum Birsfelden

**Anmeldung** (Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich)

Physiotherapie im Zentrum

Hardstrasse 71 | 4127 Birsfelden

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



"Wir freuen uns, Sie bald in unserem Kurs begrüßen zu dürfen"  
Marlies Bürgler & Annette Kropp, Physiotherapeutinnen