

## 241-50400 Fit und mobil im Alter Sturzprävention im Sport der Älteren

Beginn	Donnerstag, 22.02.2024, 15:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	55,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Sabine Tosun
Informationen	Bitte bequeme Kleidung anziehen und Hallensportschuhe tragen.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Das Gleichgewicht beschreibt die Fähigkeit des Körpers, in jeder Position (sitzen, stehen, gehen), eine ruhige, aufrechte und harmonische Haltung und Bewegung durchzuführen. Leider ist diese Fähigkeit im Alter oft eingeschränkt. Der ältere Mensch merkt, dass seine Mobilität und die Gleichgewichtsfähigkeit nachlassen.

Inhalte:

- in Balance bleiben
- Muskelkraft und Bewegungssicherheit trainieren
- Alltag sicher meistern
- Stürze verhindern.

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, auch Hochaltrige, die Stand- und Gehübungen allein durchführen können. Sollten Sie lange Zeit kein Bewegungstraining durchgeführt haben, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.02.2024	15:00 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
29.02.2024	15:00 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
07.03.2024	15:00 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
14.03.2024	15:00 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
21.03.2024	15:00 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
11.04.2024	15:00 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
18.04.2024	15:00 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
25.04.2024	15:00 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
16.05.2024	15:00 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
23.05.2024	15:00 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112

[zur Kursdetail-Seite](#)