

30.03.2015

"Standfest älter werden" – neuer Sturzpräventionskurs ab 15. April

Der Bereich Sport der Stadtverwaltung Ludwigshafen bietet ab Mittwoch, 15. April 2015, in Kooperation mit der Volkshochschule und dem Postsportverein wieder einen Kurs "Standfest älter werden" an. Dieser Sturzpräventionskurs richtet sich an alle, die öfters stolpern, beim Gehen unsicher sind, schon gestürzt sind oder Angst vor einem Sturz haben. Schwerpunkte sind die Verbesserung der Gangsicherheit, der Beinkraft und des Gleichgewichts und ein verändertes Alltagsverhalten. Das Angebot umfasst 15 Einheiten, zwölf davon mittwochs und drei montags, jeweils von 14.45 bis 16.15 Uhr. Trainiert wird in der Gymnastikhalle des Postsportvereins, Bayreuther Straße 3.

Die Teilnahmegebühr beträgt 130 Euro, 75 Prozent der Kosten werden von Krankenkassen übernommen. Anmelden können sich Interessierte bei der Leiterin des Kurses, Sportpädagogin Andrea Spies, Bereich Sport, unter der Telefonnummer 0621 504-3317 (Anrufbeantworter).