

02.08.2017

Sturzprävention: Letzter Kurs in diesem Jahr startet am 23. August

"Standfest älter werden" heißt ein wirkungsvolles Bewegungsprogramm für mehr Gangsicherheit und zur Verhinderung von Stolpern und Stürzen, das der Bereich Sport der Stadt Ludwigshafen in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen und dem Postsportverein mehrmals im Jahr anbietet. Der letzte Kurs in diesem Jahr beginnt am Mittwoch, 23. August 2017. Er richtet sich an alle, die öfters stolpern, beim Gehen unsicher sind, schon gestürzt sind oder Angst vor einem Sturz haben. Der Schwerpunkt liegt in der Verbesserung der Gangsicherheit, der Beinkraft, des Gleichgewichts und einem veränderten Alltagsverhalten. In jedem Alter ist ein gezieltes Training möglich und effektiv. Sturzgefährdete Menschen, die am Kurs "Standfest älter werden" teilnehmen, können Sicherheit und Lebensqualität gewinnen und bleiben aktiv. Das Angebot umfasst zwölf Einheiten, zehn mittwochs und zwei montags, jeweils von 14.45 bis 16.15 Uhr. Trainiert wird in der Gymnastikhalle des Postsportvereins, Bayreuther Straße 3. Die Teilnahmegebühr beträgt 140 Euro, 80 Prozent der Kosten werden von gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Eine Anmeldung ist erforderlich. Anmelden können sich Frauen und Männer bei der Leiterin des Kurses, Sportpädagogin Andrea Spies vom Bereich Sport der Stadt Ludwigshafen, unter Telefon 0621 504-3317 (Anrufbeantworter).