

10.12.2012

Wirkungsvolle Bewegungsprogramme für mehr Gangsicherheit im Alltag

Der Bereich Sport der Stadt Ludwigshafen bietet auch dieses Jahr in Zusammenarbeit mit dem St. Marienkrankenhaus, dem Postsportverein e.V. und der Volkshochschule ein einmaliges Trainingsprogramm zur Verhinderung von Stürzen und für mehr Gangsicherheit im Alltag an. Der Grundkurs "Standfest älter werden" wird von der Sportpädagogin Andrea Spies geleitet. Schwerpunkte sind gezieltes Muskeltraining, Gehtraining, spezielle Koordinationsübungen und ein Verhaltenstraining um Sturzrisiken zu erkennen und zu minimieren. "Standfest älter werden" startet am 9. Januar und endet am 17. April 2013. Die Gruppe trifft sich einmal in der Woche, immer mittwochs von 14.45 bis 16.15 Uhr und zusätzlich zweimal montags von 14.15 bis 15.45 Uhr. Die 15 Treffen finden im Gymnastikraum des Postsportvereins, Bayreutherstraße 3, statt. Der Kurs kostet 130 Euro und wird zu 75 Prozent von den Krankenkassen übernommen.

Im Aufbau-Kurs "Standfest bleiben" werden die Inhalte des Grundkurses "Standfest älter werden" vertieft und erweitert. Der Kurs beginnt am Montag, 11. Februar 2013. Die Gruppe trifft sich immer montags von 14.30 bis 15.45 Uhr im Gymnastikverein des Postsportvereins, Bayreutherstraße 3. Es finden zwölf Treffen statt. Der Kurs kostet 80 Euro und wird zu 75 Prozent von den Krankenkassen übernommen.

Interessenten an den beiden Kursen werden gebeten sich möglichst frühzeitig mit Andrea Spies unter Telefon: 0621/504-3317 oder E-Mail: andrea.spies@ludwigshafen.de in Verbindung zu setzen.