

23.04.2014

Noch Plätze frei in Sturzpräventionskurs "Standfest älter werden"

Sportpädagogin Andrea Spies bietet ab Mittwoch, 30. April 2014, einen neuen Kurs "Standfest älter werden" an. Es sind noch Plätze frei.

Das Bewegungsprogramm für mehr Gangsicherheit im Alltag wird vom Bereich Sport der Stadt Ludwigshafen in Zusammenarbeit mit dem St. Marienkrankenhaus, dem Postsportverein und der Volkshochschule Ludwigshafen angeboten. Das konkrete Training zur Verhinderung von Stürzen hat vier Schwerpunkte: ein gezieltes Muskeltraining zur Stabilisierung der Beinmuskulatur, des Beckenbodens und des Rückens, ein Gehtraining (Gangschule mit Spiegelkontrolle), spezielle Koordinationsübungen zur Verbesserung der Gleichgewichts-, der Reaktions-, sowie der Konzentrationsfähigkeit sowie ein Verhaltenstraining für den Alltag, um die vielfältigen Sturzrisiken zu erkennen und zu minimieren.

Der Kurs dauert von Mittwoch, 30. April, bis Mittwoch, 16. Juli. Die Gruppe trifft sich einmal in der Woche immer mittwochs von 14.45 bis 16.15 Uhr und viermal zusätzlich montags von 14.15 bis 15.45 Uhr. Es finden 15 Treffen statt. Ort ist der Gymnastikraum des Postsportvereins, Bayreutherstraße 3. Der Kurs, der bis zu 75 Prozent von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen wird, kostet 130 Euro.

Anmelden können sich Interessierte bei Andrea Spies, Bereich Sport der Stadtverwaltung, Telefon 0621 504-3317 (Anrufbeantworter).