

„viviFrail - ein multidimensionales Trainingsprogramm zur Prävention von Gebrechlichkeit und Stürzen für über 70-jährige Menschen“

Wenig Bewegung und wenig Aktivität sind die Ursachen für den Abbau von Kraft und Muskeln, für die Verringerung der Ausdauer und eine Beeinträchtigung des Gleichgewichtes.

Mit Hilfe dieses Trainingsprogramms verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Muskelkraft und das Gleichgewicht und Sie beugen Stürzen vor.

Für wen ist das Angebot geeignet?

- Für Menschen, die durch kräftigende und koordinative Übungen mögliche Stürze und damit verbundene Frakturen vermeiden möchten
- Für Menschen die ihre Mobilität erhalten oder steigern möchten.
- Für Menschen mit vorhandenen Gangunsicherheiten.

Worum geht es?

- Kraftübungen und Übungen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit, sowohl der Arme als auch der Beine
- Gleichgewichtsübungen – und Gehübungen zur Vermeidung von Stürzen
- Dehnübungen
- Übungen zur Ausdauer und Training des Herz-Kreislauf-Systems

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Dienstags, 13:45 bis 14:45 Uhr, AGAPLESION BETHESDA ULM

Denise K. Heinrich, ViviFrail Trainerin für Kraft und Gleichgewicht

AGAPLESION BETHESDA ULM

Kursnummer 810000-1

Wir empfehlen Ihnen vor Kursbeginn eine Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.