

### Lebensqualität bis ins hohe Alter – Kraft- und Balancetraining

Ältere Menschen stürzen häufig. Das liegt oft an schwacher Muskelkraft und einem nachlassendem Gleichgewicht. Das heißt aber auch, dass Sie mit regelmäßigem und wirksamem Training das Risiko zu stürzen deutlich senken können.

Mit dem Kraft – und Balancetraining können Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Mobilität und Gesundheit tun.

### Für wen ist das Angebot geeignet?

- Für alle, die Stürze vermeiden möchten – mit ausreichender Muskelkraft und einem guten Gleichgewicht-
- Für alle, die sich sicherer fühlen möchten.

### Worum geht es?

Das spezielle Training basiert auf dem Ulmer Modell zur Sturzprävention und besteht aus Krafttraining und Gleichgewichtstraining.

#### **Maximale Teilnehmerzahl: 10**

Dienstags, 9:30 bis 10:30 Uhr, Betreutes Wohnen, Pfarrer Weiss Weg 8, Ulm/Söflingen  
Anita Natterer, Trainerin nach dem Ulmer Modell zur Sturzprävention

#### **Kursnummer 803300-1**

Dienstags, 10:45 bis 11:45, Betreutes Wohnen, Pfarrer Weiss Weg 8, Ulm/Söflingen  
Anita Natterer, Trainerin nach dem Ulmer Modell zur Sturzprävention

#### **Kursnummer 803300-2**

Dienstags, 14:00 bis 15:00 Uhr, Grüner Hof in Ulm  
Anita Natterer, Trainerin nach dem Ulmer Modell zur Sturzprävention

#### **Kursnummer 803300-3**

Dienstags, 14:00 bis 15:00 Uhr, AGAPLESION BETHESDA ULM  
Denise Heinrich

ViviFrail Trainerin für Kraft und Gleichgewicht

#### **Kursnummer 810000-1**

Wir empfehlen eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt.