

Trittsicher durchs Leben

„Ein Sturz kann das Leben eines älteren Menschen ganz plötzlich auf den Kopf stellen. Knapp 30 Prozent der Menschen über 65 Jahren stürzen mindestens einmal pro Jahr, bei Menschen über 80 Jahren liegt der Anteil sogar bei 40 bis 50 Prozent.

Die Folgen können dramatisch sein, Betroffene schlimmstenfalls zum Pflegefall werden.

Das muss nicht sein.

Regelmäßiges Ausdauer-, Gleichgewichts- und Krafttraining unterstützt Menschen in höheren Lebensalter nachweislich dabei, selbstständig und mobil zu bleiben.

Das Angebot des Turnverein 1863 Dieburg e.V. begrüße ich sehr, denn mit gezieltem Training von Körper und Geist trägt es dazu bei, Stürze im häuslichen Umfeld zu vermeiden. Als Teilnehmer werden Sie sehr schnell spüren, wie Sie mit der Zeit sicherer, auch achtsamer im Alltag werden und weniger Angst vor einem Sturz haben.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand – machen Sie mit bei der Sturzprävention.“

Dr. med. Martin Schunck

Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie
Medizinischer Geschäftsführer und
Chefarzt der Klinik für Geriatrie
an den Kreiskliniken Darmstadt Dieburg

Positive Eigenschaften

Es geht darum, wirkungsvolle Übungs- und Trainingsformen mit hohem gesundheitlichem Nutzen zu verbinden.

Das körperliche Wohlbefinden und die seelische Ausgeglichenheit sind ein Schlüssel für gesundes und erfolgreiches Leben.

Mit dem vorgestellten Training wird aktiv am Erreichen dieses Zieles gearbeitet.

Das Training wird angeboten von
Heinz Kropp, Tel. 06071/35286
Berliner Str. 65, 64839 Münster

Die aktuellen Ausbildungen als lizenzierter Übungsleiter für Sport in der Prävention und Rehabilitation sowie als Kursleiter DTB „Sturzprävention“ werden ergänzt durch langjährige Erfahrung in der Funktionellen Gymnastik, im Stretching und im Fitnesstraining.

Trainingszeiten:

Sturzprävention

Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr

Körper in Balance

Donnerstag 17.15 – 18.15 Uhr

Beide Angebote finden statt im
Spiegelsaal der **Schlossgartenhalle**

Dieburg, Schwimmbadweg 3

Kontakt allgemein:
geschaeftsstelle@tv-dieburg.de



ANGEBOT

Gesundheitsport

Körper in Balance & Sturzprävention



Ein Training für Stabilität und Gleichgewicht,
um Stürze zu verhindern
und Folgen zu vermeiden.

Körper in Balance

Ein Training im –
und mit dem Gleichgewicht

Im ersten Moment vermutet man sicher eine weitere Entspannungs- oder Wellnesstechnik, die zur Zeit voll im Trend sind.

Das Bewegungsprogramm „Körper in Balance“ bietet ein Stabilisierungs- und Gleichgewichtstraining zur Kräftigung der gelenknahen Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur.

Es fördert das Bewegungsgefühl, verbessert die Körperhaltung und führt zu mehr Geschmeidigkeit und Sicherheit bei vielen Bewegungen.

Ganz nebenbei wird ein wirkungsvoller Effekt für die Beinvenen erreicht und durch ein angepasstes und musikunterstütztes Aufwärmen ergibt sich ein leichtes Herz-Kreislauf-Training.



Ein Training für Koordination und Gleichgewicht



Die Sportmedizin hat erkannt, dass die koordinativen Fähigkeiten die Grundlage jeder menschlichen Bewegung bilden und damit für das Erlernen, Steuern und Anpassen von Bewegung verantwortlich sind.

Das propriozeptive Training erhöht die reflektorischen Muskelaktivität und verbessert das Zusammenspiel der Muskel-, Sehnen- und Gelenkkapselrezeptoren. Das Training spielt sich überwiegend auf flexiblen und beweglichen Untergründen ab – z.B. dem „Airex-Balance-Pad“.

Das Training eignet sich für alle, die eine Verbesserung ihrer Gleichgewichtsfähigkeit sowie eine Aktivierung der Fußmuskulatur erreichen wollen.

Kontakt allgemein:
geschaeftsstelle@tv-dieburg.de



Sturzprävention

„Hoppla – das war knapp“

Ein Training für
Reaktion und Sturzprävention

In Deutschland ereignen sich pro Jahr ca. vier bis fünf Millionen Stürze. Aus 10 % dieser Unfälle ergeben sich behandlungsbedürftige Verletzungen mit langwierigen Folgen. Vor allem aber entsteht die Angst vor einem neuen Sturz!



Ein wesentliches Ziel des Kurses ist die Verringerung des Sturzrisikos.

Durch ein strukturiertes Trainingsprogramm können Gleichgewicht, Kraft und funktionelle Fähigkeiten erhalten werden – und es macht dabei noch Spaß.