

SturzMobil

Sturzfrei durch den Alltag



Zusammenarbeit mit



07. Mai 2015
14.30 – 17.00 Uhr
Neue Mittelschule
Schießstatt, 2

Gesund
gemeinsam
anzweifelhaft **50** Generation 50+

SturzMobil

...für mehr Mobilität & Sicherheit in Ihrem Alltag.

Erleben Sie bei der Veranstaltung „SturzMobil – Sicher durch den Alltag“ praxisorientierte Übungen zur Sturzvermeidung.

SturzMobil – Sicher durch den Alltag“
Sturzvermeidung.

Am Beginn steht ein Vortrag (FH Wien / Ergotherapie) zum Thema:

Prof. Dr. Michael Wild
FH Wien / Neustadt / Fachbereich

„Risikofaktoren in der Mobilität im Wohnumfeld und Verhalten“

Zusätzlich bieten wir ein umfangreiches

umfangreiches Programm, bestehend aus:



- Tipps und Tricks
- Gleichgewichtsschulung
- Kraft- und Beweglichkeitstests
- Fitness- und Leistungscheck
- Muskel-Fett Analyse
- Sichere Gestaltung des häuslichen Umfelds
- Muskelkräftigung und Mobilität
- Richtiges Stürzen
- Individuelle Beratung
- ...und vieles mehr

gestaltet durch fachkundige Experten



Schulung

Beweglichkeitsmessung

Leistungscheck

Analyse

Gestaltung des häuslichen Umfelds

Mobilität

Stürzen

Beratung

und vieles mehr



Videos zum Thema unter: argef.at/g50

Bekleidungstipp:
bequeme Kleidung und Sportschuhe

Bequeme Kleidung und Sportschuhe

Weitere Informationen unter:
Mobil: 0664 88 71 87 77

Informationen unter:

0664 88 71 87 77 oder E-Mail: michael.wild@argef.at