



Gesundheits  
Netzwerk  
— Raabtal

# Sturz ich - stört's mich!

Mit Übung in einen sicheren Alltag

Workshop zur **Vermeidung von Stürzen & Erhaltung  
von Autonomie und Gesundheit im Alltag**

**Statische und dynamische Gleichgewichtsübungen**  
**Mobilitäts- und funktionserhaltendes Training**  
**Koordinationsübungen**  
**Angepasstes Krafttraining für Beine und Rumpf**  
**Sichere Bewegungsübergänge**  
**Gangschulung und Gehtraining**  
**Wissensvermittlung über theoretische Grundlagen**

**Dauer: ca. 60 Minuten** / Teilnahme und Einstieg jederzeit möglich

**Tage & Uhrzeit: Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr**

**5.9., 12.9., 19.9., 26.9. und 3.10.2024**

**Ort: Aktiv Praxis Altenhof, Altenhof 39A 8385 Neuhaus/Klb.**

**Voraussetzung: selbstständiges Stiegen steigen**

## Nähere Informationen & Anmeldung

**Alex Rarisch, Physiotherapie (Aktiv Praxis Altenhof)**

Tel: **+43 677/61435390** oder Praxistelefon: **+43 676/4730300**

Mail: **alex@aktiv-praxis.com**

**www.aktiv-praxis.com** (unter Gruppenangebote)

## Kostenbeitrag

€ 5,00 pro Person/Einheit

*Finanziert aus Mitteln der Sozialversicherungen Österreich*



**Wir  
begleiten  
Menschen  
und setzen  
neue  
Impulse.**