

Nr. 63/2024 vom 23.12.2024

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Marina Stoll  
Telefon: 09142 96 00-39  
E-Mail: marina.stoll@treuchtlingen.de  
Presseverteiler: REGIONAL

---

Seniorenangebot

## STURZPROPHYLAXE FÜR SENIOREN AB 65 JAHREN

Sicherheit durch Gleichgewichtsübungen, Stärkung der Muskulatur, gefestigter Stand - das sind nur einige Ziele, die durch ein konsequentes und doch schonendes Bewegungstraining erreicht werden können. Übungsleiterin Sibylle Lederer aus Thalmässing macht seit einigen Jahren die Frauen und Männer aus Roth und Umgebung mit kleinen, aber effektiven Übungen fit - im November startet der zweite Kurs in Treuchtlingen.

Die Übungen sind so angelegt, dass jeder Teilnehmer mitmachen kann. Ob Einbeinstand, Fersen- und Zehengang, Seitwärts- oder Rückwärtsgehen für eine bessere Balance, ob Training der Oberschenkel für mehr Kraft oder das Aufstehen vom Stuhl für mehr Sicherheit, das Treppensteigen für mehr Ausdauer und Gewichtsmanschetten an den Beinen unterstützen die Wirksamkeit der Übungen.

Vier von fünf Stürzen ereignen sich in der Wohnung, im Haus oder im Garten, dem Bereich, in dem sich die Menschen sicher und zu Hause fühlen. Ursache sind oft ungeeignete Hilfsmittel: Statt auf eine Leiter steigt man auf den Stuhl oder die Sofalehne, um die Glühbirne auszutauschen - mit oft fatalen Folgen.



Der Kurs umfasst insgesamt sechs Einheiten und starte am Donnerstag, 9. Januar. Er findet jeweils von 17:15 bis 18:45 Uhr im Bürgerhaus Treuchtlingen (Am Schulhof 4, 91757 Treuchtlingen) statt. Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldungen bitte über das Standesamt der Stadt Treuchtlingen, Tel. 09142 9600-13 oder per Mail: [buergerhaus@treuchtlingen.de](mailto:buergerhaus@treuchtlingen.de).

