

# Kursinfo- und Anmeldung

## **Standfest und Stabil**

ist ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm für ältere Neu-, Wiedereinsteiger oder Menschen, die vorbeugend mehr Standfestigkeit trainieren wollen.

**Bei etwa 30 – 50 % der Stürze zuhause lebender Menschen spielen Umgebungsgefahren eine wesentliche Rolle.**

**Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen**

**Umgebungsgefahren wie schlechtes Licht, glatte**

**Oberflächen, unregelmäßige Oberflächen oder Schwellen.**

**Weiterhin spielt schlechtes Schuhwerk eine entsprechende Rolle.**

**Es liegt vor allem an der nachlassenden oder fehlenden**

**Muskelkraft und an der nachlassenden**

**Gleichgewichtsfähigkeit, dass ältere Menschen so häufig hinfallen.**

Das übergeordnete Ziel dieses Kurses ist die gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation der Teilnehmer durch die Förderung von Gleichgewichtsfähigkeit, Muskelkraft und Bewegungssicherheit, um Stürze zu verhindern. Dies wird unter anderem in Alltagssituationen geübt.

Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

## **Kursanmeldung: Standfest und Stabil**

Name: .....

Vorname: .....

Strasse.: ..... Nr.: .....

PLZ: ..... Ort: .....

Telefon: .....

Email: .....

Geburtsdatum: .....

TV-Mitglied: Ja  Nein

**Hiermit erkenne ich mit meiner Anmeldung die verpflichtende Teilnahme an dem gewählten Kurs an.**

.....  
Datum, Unterschrift

Den ausgefüllten Bogen bitte an:

TV Nieder-Olm, Claudia Schäffer, Weinbergstr. 16, 55268 Nieder-Olm  
oder per Mail an: info@tv-nieder-olm.de.



## **Informationen:**

Leitung:

**Steffi Irlohn**

(Dipl. Sportlehrerin, Rückenschullehrerin,  
Inhaberin der Rehasportlizenz Orthopädie)

Beginn: Dienstag, 15.08.2017

Uhrzeit: 10.30 – 11.30 Uhr

Ort: Heinz-Kerz-Halle

Dauer: 12 Termine

Kosten:

48 EUR für TV-Mitglieder

120 EUR für Nichtmitglieder

Die Kursgebühr ist bis spätestens  
8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen

**TV Nieder-Olm**

BIC: MVBMD55

IBAN: DE82 5519 0000 0023 7030 10

Betreff:

Standfest und Stabil

und Name des/der Teilnehmers/in