

Ganzkörperkräftigungstraining **inBalance** - standhaft bleiben

von vielen Krankenkassen
unterstützt

Training,
das sich
auszahlt!



THERAGIL PLUS Praxisangebote:

beweglich . kraftvoll . agil - bis ins hohe Alter

Ganzkörperkräftigungstraining **inBalance** - standhaft bleiben

Mit zunehmendem Alter wächst bei vielen die Angst vor Stürzen. Für ältere Menschen sind die Folgen gravierender als für junge. Wer sich aus diesem Grund weniger bewegt, verliert Muskeln und somit Kraft und Beweglichkeit. Das Gleichgewichtsgefühl und die Reaktionsfähigkeit lassen ebenso nach.

Das beste Vorbeugeprogramm ist regelmäßiges Training der Muskulatur und des Gleichgewichts.

Mit dieser Sturzprophylaxe verringern Sie gezielt das Sturzrisiko und die Angst davor .

Dieser Kurs ist von der ZPP zertifiziert und entspricht den Vorgaben der Krankenkassen. Je nach Kasse werden **bis zu 100% der Kursgebühren** zurückerstattet. Sie können 2x pro Jahr an unterschiedlichen Präventionskursen ohne ärztliche Verschreibung teilnehmen.

Wir informieren Sie hierzu gerne ausführlich!

Das Präventionstraining ist ganz individuell auf Sie abgestimmt. Während des gesamten Trainings werden Sie von Ihrem Therapeuten begleitet.



Das erwartet Sie bei **inBalance** - standhaft bleiben

- Dieser Kurs beinhaltet **8 Kurseinheiten** à **1,5 Stunden**.
- Sie lernen, sich selbst besser zu beobachten und erkennen, was Sie unsicher macht und wo Ihre persönlichen Risikofaktoren liegen.
- Sie lernen mit der Unsicherheit umzugehen und trainieren Ihre Gehsicherheit.
- Sie verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.
- Sie trainieren Alltagsverhalten wie Bücken, Tragen, Heben und worauf Sie achten müssen um in Balance zu bleiben.
- Sie bekommen Übungen für zuhause.

Die
Kursgebühren
übernehmen
viele Kranken-
kassen!*

**Melden Sie sich noch
heute zu einem unserer
zertifizierten Kurse an!**

* Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!