



<https://biz.li/3lnf>

STURZPROPHYLAXE UND GLEICHGEWICHTSTRaining BEI DER TSG

Veröffentlicht am 05.02.2018 um 11:39 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Mit zunehmendem Alter nehmen Reaktions- und Koordinationsfähigkeiten des Menschen ab. Dies kann zu einem erhöhten Sturzrisiko führen und in der Folge Ängste auslösen. Stürze im Alltag können neben Prellungen und Frakturen zusätzlich zu Verunsicherung und einem Gefühl von Hilflosigkeit führen. Seit Februar 2009 bietet die Abteilung Prävention und Rehabilitation der Turnerschaft Großburgwedel e.V. (TSG) einmal wöchentlich ein Angebot zur Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining. Trainingsziele sind die Verbesserung des Gleichgewichts, die Schulung von Koordination und Reaktion, die Verbesserung der Kraft sowie die Schulung der Wahrnehmung des eigenen Körpers und Verbesserung der Körperhaltung. Angesprochen sind Diejenigen, die ihre Fähigkeiten mit diesem speziellen Training in der Gruppe zu stärken möchten. Das Übungsangebot findet jeweils donnerstags von 14:15 bis 15:00 Uhr in der Sporthalle der Seniorenbegegnungsstätte in Großburgwedel statt. Ein Probetraining zum Schnuppern als Einstieg ist jederzeit möglich. Für weitere Rückfragen stehen Übungsleiter Peter Fröhlich sowie das Team der TSG Geschäftsstelle unter Telefon 05139/3490 zur Verfügung.