



Dr. phil. Petra Mommert-Jauch

Als Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin und Autorin zahlreicher Fachbücher hat sich Dr. Petra Mommert-Jauch intensiv mit Ursachen und Risikofaktoren von Stürzen beschäftigt. Ihr Konzept ist speziell dafür ausgerichtet, dass Menschen möglichst lange selbstständig und mobil bleiben können. Dies erfolgt mit Übungen für die Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Übungen werden im Sitzen, Stehen und Gehen, mithilfe von Alltagsgegenständen und Klein-geräten durchgeführt und trainieren die motorischen und kognitiven Fähigkeiten. Ziel ist es, durch sicheres Gehen und Bewegung im Alltag, Fitness und Lebensqualität zu verbessern, Stürze zu reduzieren und wichtige Strukturen im Gehirn zu erhalten.



Projektpartner PROBALANCE



Institut für Sport & Rehabilitation
Dr. Petra Mommert-Jauch



Weitere Informationen

bei der Geschäftsstelle des
Gesundheitsnetzwerks Schwarzwald-Baar
Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis
Herdstraße 4
78050 Villingen-Schwenningen
Tel. 07721/913-7190
Fax 07721/913-8918
Mail: info@gesundheitsnetzwerk-sbk.de
<http://www.schwarzwald-baar-kreis.de>
www.gesundheitsnetzwerk-sbk.de



Sicherer Halt bis ins hohe Alter

Sturz- prophylaxe an Ihrem Wohnort

Frühjahr 2020





Zu den häufigsten Problemen, die Menschen (65+) in ihrer Selbstständigkeit bedrohen, gehören Stürze. Durch Sturz bedingte Verletzungen beeinträchtigen die Mobilität, die soziale Teilhabe und reduzieren die Lebensqualität. Um Stürze vorzubeugen, hat Dr. phil. Petra Mommert-Jauch das **PROBALANCE**-Konzept entwickelt.

Das Projekt im Schwarzwald-Baar-Kreis

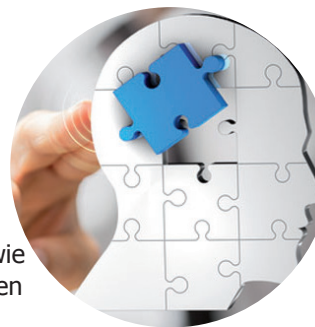
In gemeinsamer Kooperation mit dem Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis, dem Gesundheitsnetzwerk als Projektträger, sowie der AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg, der Schwenninger Krankenkasse und der ISR-Gesundheitsakademie Bad Dürkheim sowie dem Badischen Turnerbund als unterstützende Kraft, sollen innerhalb des Projektzeitraums bis Ende 2021 diese **PROBALANCE**-Kurse flächendeckend in jeder Gemeinde und Stadt des Landkreises initiiert werden.

Hierzu werden von Dr. Petra Mommert-Jauch Übungsleiter*innen (Multiplikator*innen) aus hiesigen Turnvereinen geschult, die dann 1-stündige **PROBALANCE**-Kurse (10-12 Einheiten) für die Senioren im Landkreis anbieten werden. Im Vorfeld zu einem Kurs kann man einen Informationsvortrag von Dr. Petra Mommert-Jauch besuchen, sich unverbindlich informieren und in erste Übungen reinschnuppern.

Ziel ist es, diese Kurse nachhaltig im Landkreis zu integrieren, sodass jeder Senior, der etwas für sich tun möchte, wohnortnah und kostengünstig an solch einem Kurs teilnehmen kann. Die **PROBALANCE**-Kurse kosten max. 7 Euro pro Kursstunde und vermitteln praxisnahe, in den Alltag übertragbare Übungen, welche langfristig das Sturzrisiko senken.

Vorträge Frühjahr 2020

Dr. Petra Mommert-Jauch geht in ihren Vorträgen und Workshops auf die Ursachen und Risikofaktoren von Stürzen sowie dessen Vermeidung im Alter ein. Erfahren Sie von Frau Dr. Petra Mommert-Jauch wie man theoretisch und praktisch Stürzen vorbeugen kann.



Bad Dürkheim

Mi 4. März, 16:00 Uhr, Turnerheim, Salinenstr. 8

Triberg-Gremmelsbach

Do 5. März, 15:00 Uhr
Dorfgemeinschaftsraum Triberg-Gremmelsbach

Anti-Sturztage 2020

Bad Dürkheim

Mi, 1. April, 16:00 bis 18:00 Uhr
Haus des Gastes, Weinbrennersaal
in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle
Alter&Technik, dem Pflegestützpunkt und der Stadt
Bad Dürkheim
Infos und Programm unter Tel. 07721/913 7190
oder gesundheitsamt@lrabk.de zu erfragen.

Kurse Frühjahr 2020

1-stündige wöchentliche Kurse (10-12 Einheiten)
durch geschulte Multiplikatorinnen

Bad Dürkheim

ab Do 12. März, 16:30 bis 17:15 Uhr
Turnerheim Bad Dürkheim, Salinenstraße 8
Trainerinnen: Frau Schlenker und Frau Kaiser
Anmeldung: Turnerbund Bad Dürkheim,
Tel. 07726/929034, Mo/Mi/Do 9.00 bis 12.00 Uhr
kontakt@tb-badduerheim.de

Brigachtal-Überauchen

ab Mo 2. März, 16.45 bis 17.45 Uhr
Mehrzweckhalle Überauchen, Bondelstraße
Trainerin: Margot Schneckenburger
Anmeldung: Tel. 07721/26642

Königsfeld

ab Mitte März 2020
Trainerin: Claudia Schäfer
Anmeldung: Tel. 0174 9145527
c.schaefer1@gmx.net

Triberg-Gremmelsbach

ab Do 12. März, 15:00 bis 16:00 Uhr
Kurhaus, Luisenstraße 10
Dorfgemeinschaftsraum Gremmelsbach
Trainerin: Maria Huber, Uschi Löttrich
Anmeldung: Tel. 07722/1561

VS-Schwenningen

ab Do 27. Februar, 9:00 bis 10:00 Uhr
Gymnastikraum Waldeck,
Waldeckweg 20
Trainerin: Daniela Camuffo
Anmeldung: Tel. 0177 9586738
daniela.camuffo@tg-schwenningen.de

VS-Villingen

ab Mo 9. März (alle 2 Wochen),
16:30 bis 17:45 Uhr
Lorettokindergarten – Loretto-
Treff Hammerhalde
An der Hammerhalde 21
Trainerin: Ingrid Bösch
Anmeldung: Tel. 07721/52382
ingrid.boesch@t-online.de

VS-Villingen

ab Mi 17. Juni bis 22. Juli (6 Einheiten)
Breite Mühle – Kneipverein
Pontalierstraße 9
Trainerin: Brunhilde Diel-Hourani
Anmeldung: Tel. 07721/72627

Stand Januar 2020,
weitere Orte auf Anfrage.