



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.

Wir suchen Sie!

Sind auch Sie Übungsleiter*in in einem Verein und möchten gerne als Multiplikator*in Teil des Projektes werden und Kurse über Ihren Verein anbieten? Dann melden Sie sich bei uns: Gesundheitsamt, Telefon: 07721 913 7190 Mail: info@gesundheitsnetzwerk-sbk.de

Stand: Juli 2021. Falls weitere Kursstarts beginnen sollten, finden Sie diese unter: www.gesundheitsnetzwerk-sbk.de

Projektpartner PROBALANCE



Institut für Sport & Rehabilitation
Dr. Petra Mommert-Jauch



Gesundheitsamt

Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis
Gesundheitsnetzwerk Schwarzwald-Baar

Herdstraße 4
78050 VS-Villingen

Telefon: 07721 913-7190
Mail: info@gesundheitsnetzwerk-sbk.de
Fax: 07721 913-8918

www.gesundheitsnetzwerk-sbk.de
www.Lrasbk.de

PROBALANCE

Sicherer Halt bis ins hohe Alter



Sturz- prophylaxe an Ihrem Wohnort Herbst 2021



PROBALANCE

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 Vivida BKK und der ISR-Gesundheitsakademie Bad Dürkheim, sowie dem Badischen Turnerbund als unterstützende Kraft, sollen innerhalb des Projektzeitraums bis Ende 2022 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 einstündige 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, so dass Senioren, die etwas für sich tun möchten, wohnortnah und kostengünstig an solch einem Kurs teilnehmen können. Die PROBALANCE-Kurse werden von Krankenkassen finanziell unterstützt und vermitteln praxisnahe, in den Alltag übertragbare Übungen, welche langfristig das Sturzrisiko senken.

Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention:

Seit Frühling 2020 ist das Kursprogramm des Projektes PROBALANCE durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention zertifiziert. Dies bedeutet, dass die teilnehmenden Senioren einen großen Teil der Kosten von den Krankenkassen zurück-erstattet bekommen können. Hierzu müssen diese sich einfach mit ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen und nachfragen.

Kurse Herbst 2021

Turnvereine bieten im Rahmen des Projektes PROBALANCE Kurse für Senioren an, um die motorischen und kognitiven Fähigkeiten zu trainieren. Um eine Voranmeldung für die Kurse wird gebeten. Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie bei den jeweiligen Vereinen.

Bad Dürkheim

- Kursstart am Donnerstag, 16. September 2021
- 16.30 bis 17.30 Uhr, 10 Einheiten, wöchentlich
- Kursraum des Vereins, Salinenstraße 8, 78073 Bad Dürkheim
- Anmeldung und weitere Infos bei der Geschäftsstelle des Turnerbund 1911 Bad Dürkheim e.V.
Telefon: 07726 929034
Mail: kontakt@tb-badduerrheim.de
www.tb-badduerrheim.de
- Kursleiterin: Doris Schlenker

Bad Dürkheim – Sunthausen:

- Kursstart am Freitag, 17. September 2021
- 9 bis 10 Uhr, 10 Einheiten, wöchentlich
- Turnhalle, Ledergasse 1, 78073 Bad Dürkheim-Sunthausen
- Anmeldung über die Kursleiterin Frau Karin Baur des Turnverein 1934 Sunthausen e.V.
Telefon: 0771 7918, Mobil: 0152 55175812
Mail: info@baur-ds.de
www.turnverein-sunthausen.de

St. Georgen

- Kursstart am Montag, 27. September 2021
- 16.30 bis 17.30 Uhr, 12 Einheiten, wöchentlich
- Kursraum TV-Rupertsbergschule, Neue-Heimat-Straße 37, 78112 St. Georgen
- Anmeldung und weitere Infos bei der Geschäftsstelle des TV 1863 St. Georgen e.V.
Telefon: 07724 918481
Mail: info@tv-st-georgen.de,
www.tv-st-georgen.de
- Kursleiterin: Sylke Hör

Triberg

- Kursstart am Donnerstag, 16. September 2021
- 15.30 bis 16.30 Uhr, 12 Einheiten, wöchentlich
- Gymnastikraum der Jahnsporthalle, Schulstraße 18, 78098 Triberg
- Anmeldung über die Kursleiterin Frau Maria Huber des Turnverein 1860 Triberg e.V.
Telefon: 07722 1561
Mail: maria.huber@tv-triberg.de
www.tv-triberg.de

VS-Villingen

- Kursstart am Montag, 20. September 2021
- 16.30 bis 17.45 Uhr, 10 Einheiten, 14-tägig
Loretto-Treff Hammerhalde, Affenberg 46/3, 78050 VS-Villingen
- Anmeldung über die Kursleiterin Frau Ingrid Bösch
Telefon: 07721 52382
Mail: ingrid.boesch@t-online.de
www.lorettotreffhammerhalde.de

VS-Villingen

- Kursstart am Mittwoch, 10. November 2021
- 15 bis 16 Uhr, 12 Einheiten, wöchentlich
Familienheim, Pontalierstraße 9, 78050 VS-Villingen
- Anmeldung über die Kursleiterin Frau Brunhilde Diel-Hourani des Kneippverein Villingen/Königsfeld e.V.
Telefon: 07721 72627
www.kneippverein-villingen-koenigsfeld.de