

PRO-BALANCE

Sicherer Halt bis ins hohe Alter

10 Trainingseinheiten über Livestream

Zusätzliche Veröffentlichung von Videos auf YouTube
als Einblick in die Kursinhalte



WANN

Montags von 10 bis 10.30 Uhr
Start: 15. November 2021
10 Termine

WO

Über Zoom – der Einwahllink
für den Livestream wird nach
der Anmeldung versendet.

ANMELDUNG

Gesundheitsnetzwerk
Schwarzwald-Baar
Mail: info@gesundheitsnetzwerk-sbk.de
www.gesundheitsnetzwerk-sbk.de



Bitte wenden



PROBALANCE – SICHERER HALT BIS INS HOHE ALTER



Dr. phil. Petra Mommert-Jauch, Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin, informiert im Livestream über Ursachen und Risikofaktoren von Stürzen. Sie zeigt verschiedene Möglichkeiten und Übungen, um Stürzen vorzubeugen und die Notwendigkeit von Bewegung im Alter. Denn diese hat auch positive Auswirkungen auf das Gehirn. Bei dem Online-Kurs können Sie sich einen ersten Eindruck verschaffen, was in den Präsenz-Kursen in den Vereinen angeboten wird. Ab dem Frühjahr 2022 werden wieder Präsenz-Kurse im Schwarzwald-Baar-Kreis stattfinden, für die Sie sich gerne im nächsten Jahr anmelden können.

Auf dem YouTube Kanal des Landratsamtes Schwarzwald-Baar-Kreis werden parallel zu den Livestreams wöchentliche Videos veröffentlicht, welche diese Kompetenzen vermitteln.

Link: <https://bit.ly/3k7SraN>

Kooperationspartner des Projektes zur Sturzprävention mit dem Titel „PROBALANCE – Sicherer Halt bis ins hohe Alter“ sind das Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis, Gesundheitsamt/Gesundheitsnetzwerk Schwarzwald-Baar, die AOK – Die Gesundheitskasse, die Vivida BKK, der Badische Schwarzwald-Turngau und die ISR-Gesundheitsakademie.



Über diesen QR-Code gelangen
Sie zum YouTube Kanal des
Landratsamtes Schwarzwald-Baar-Kreis

Weitere Informationen zum Sturzpräventionsprojekt PROBALANCE erhalten Sie beim Landratsamt/Gesundheitsamt/Gesundheitsnetzwerk Schwarzwald-Baar
Telefon: 07721 913 7190, Mail: info@gesundheitsnetzwerk-sbk.de

Das Projekt ProBalance wurde von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert.

PROBALANCE –
deutschlandweit
erfolgreich

