



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. 07721/913-7207
Fax 07721/913-8918
Mail: B.Mueller@lrabk.de
<http://www.schwarzwald-baar-kreis.de>
www.gesundheitsnetzwerk-sbk.de

PROBALANCE

Sicherer Halt bis ins hohe Alter

Sturz- prophylaxe an Ihrem Wohnort





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 Herbst 2019

Dr. Petra Mommert-Jauch geht bei ihren kostenlosen Vorträgen, ohne Anmeldung auf die Ursachen und Risikofaktoren von Stürzen und deren Vorbeugung durch Bewegung im Alter ein.

Triberg

Mo 16. September, 15 Uhr
Kurhaus (Lazarus von Schwendi Saal)
Luisenstraße 10

Tuningen

Mi 18. September, 18 Uhr
Begegnungszentrum E5
Ehrenschofstraße 5

3-stündiger Workshop Königsfeld

Do 24. Oktober 2019, 15 bis 18 Uhr
Haus des Gastes, Parkstraße 4
Anmeldung: Tel. 07725/91260

Kurse Herbst 2019

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

Donaueschingen

ab Fr 4. Oktober, 14.30 Uhr
Mühlenstr. 18, Trainerinnen: Gerlinde Rudolf
und Irmtraud Dufner
Anmeldung: Tel. 0771/898836

Donaueschingen

ab Mo 7. Oktober, 15.30 Uhr
DRK, Raiffeisenstr. 64
Trainerin: Elisabeth Schlegel
Anmeldung ab Okt.: Tel. 0771/12080

St. Georgen

ab Do 19. September, 15 Uhr
Pflegedienst Schneiderhan, Sommerauer Str. 8
Trainerin: Beate Rogers
Anmeldung: Tel. 0152 22627091



Triberg

ab Do 19. September, 15.30 Uhr
Kurhaus, Luisenstraße 10
Trainerin: Maria Huber
Anmeldung Tel. 07722/1561

Tuningen

ab Mo 30. September, 14.30 Uhr
Begegnungszentrum E5; Ehrenschofstraße 5
Trainerin: Inge Köbler
Anmeldung: probalance@tg-tuningen.de

Brigachtal-Überauchen

ab Mi 18. September, 8.45 Uhr
Turn- und Festhalle Überauchen, Bondelstraße
Trainerin: Margot Schneckenburger
Anmeldung: Tel. 07721/26642

VS-Schwenningen

ab Do 10. Oktober, 9 Uhr
Gymnastikraum Waldeck, Waldeckweg 20
Trainerin: Daniela Camuffo
Anmeldung: Tel. 0177 9586738

VS-Villingen

ab Mi 11. September, 15 Uhr
Familienheim, Breite Mühle, Pontalierstr. 9
Trainerin: Brunhilde Diel-Hourani
Anmeldung: Tel. 07721-72627

VS-Villingen

ab Mo 16. September, 10.30 Uhr
Tanzschule Seidel, Vorderer Eckweg 26
Trainerin: Brunhilde Diel-Hourani
Anmeldung: Tel. 07721/26408

VS-Villingen

ab Mo 23. September (alle 2 Wochen), 16.30 Uhr
Loretto-Kindergarten, An der Hammerhalde 21
Trainerin: Ingrid Bösch
Anmeldung: Tel. 07721/52382

Stand August 2019,
weitere Orte auf Anfrage.