



**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@irasbk.de  
<http://www.schwarzwald-baar-kreis.de>  
[www.gesundheitsnetzwerk-sbk.de](http://www.gesundheitsnetzwerk-sbk.de)

# PROBALANCE

## Sicherer Halt bis ins hohe Alter

### Sturz- prophylaxe an Ihrem Wohnort

### Herbst 2019





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 und Workshops

#### Herbst 2019

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.



#### Donaueschingen (Vortrag)

Mi 9. Oktober 2019, 16.30 bis 18 Uhr  
Stadmühle, Probelokal der Trachtengruppe, 2. OG,  
Eingang an Parkplatzseite, Mühlenstraße 42

#### Königsfeld (Workshop)

Do 24. Oktober 2019, 15 bis 18 Uhr  
Haus des Gastes, Parkstraße 4  
Anmeldung bei Claudia Schäfer: Tel. 07725/91200  
oder 0174 9145527

#### Kurse Herbst 2019

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

#### Donaueschingen

ab Fr 11. Oktober, 14.30 Uhr  
Mühlenstr. 18, Trainerinnen: Gerlinde Rudolf  
und Irmtraud Dufner  
Anmeldung: Tel. 0771/8988836

#### Donaueschingen

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

#### St. Georgen

ab Do 10. Oktober, 15 Uhr  
Pflegedienst Schneiderhan, Sommerauer Straße 8  
Trainerinnen: Beate Rogers, Marianne Kommert,  
Andrea Burkhart  
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,  
Ehenschopfstraße 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,  
Pontalierstraße 9  
Trainerin: Brunhilde Diel-Hourani  
Anmeldung: Tel. 07721/72627

#### 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 Oktober 2019,  
weitere Orte auf Anfrage.