



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 PROBALANCE Halt bis ins hohe Alter



Sturzprophylaxe
an Ihrem Wohnort

Herbst 2020

Werdet wieder aktiv
– mit uns!



**Zertifiziert durch
die Zentrale
Prüfstelle
für Prävention**



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 werden von Krankenkassen finanziell unterstützt und vermitteln praxisnahe, in den Alltag übertragbare Übungen, welche langfristig das Sturzrisiko senken.

Vorträge Herbst 2020

Dr. Petra Mommert-Jauch geht in ihren kostenlosen Vorträgen 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 23. September, 15:00 Uhr, Turnerheim des TB Bad Dürkheim, Salinenstr. 8, aufgrund der aktuellen Situation wird um Anmeldung gebeten, Geschäftsstelle, Tel. 07726 / 929034, E-Mail: kontakt@tb-baduerheim.de

Anti-Sturztag, Mi. 7. Oktober 2020

Bad Dürkheim

Veranstaltung zum Thema Sturzprophylaxe und zur Verbesserung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten. Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsamt, Pflegestützpunkt, Alter und Technik und der Stadt Bad Dürkheim. Nähere Infos: Pflegestützpunkt, Tel. 07721 / 913-5456 oder Gesundheitsamt, Tel. 07721 / 913-7190

Kurse Herbst 2020

Turnvereine bieten im Rahmen des Projektes Kurse für Senioren an, um die motorischen und kognitiven Fähigkeiten dieser zu trainieren. Die Kurse enthalten meist 10-12 Einheiten und finden wöchentlich statt. Um eine Voranmeldung für die Kurse wird gebeten. Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie bei den jeweiligen Vereinen.

Bad Dürkheim

Kursstart am Do 1. Oktober, 15:30 bis 16:30 Uhr, 10 Einheiten, im Turnerheim des TB Bad Dürkheim, Salinenstr. 8, Anmeldung und Infos bei der Geschäftsstelle, Tel. 07726 / 929034, E-Mail: kontakt@tb-baduerheim.de

St. Georgen

Kursstart am Mo 28. September, 15:30 bis 16:30 Uhr, 12 Einheiten, im Kursraum TV- Rupertsbergschule, Neue-Heimat-Str. 37, Anmeldung und Infos bei der Geschäftsstelle des TV St. Georgen, Tel. 07724 / 918481, E-Mail: info@tv-st-georgen.de

VS-Schwenningen

Kursstart am Do 17. September, 9:00 bis 10:00 Uhr, 12 Einheiten, im Gymnastikraum des Vereins, Im Waldeck 20, Anmeldung und Infos bei der Multiplikatorin, Daniela Camuffo des Vereins TG Schwenningen, Tel. 0177 9586738, E-Mail: Daniela.camuffo@tg-schwenningen.de

VS-Villingen

Kursstart am Mo 21. September, 10:30 bis 11:30 Uhr, 10 Einheiten, in ADTV Tanzschule Seidel, Vorderer Eckweg 26, Anmeldung und Infos bei der Geschäftsstelle TV Villingen, Tel. 07721 / 26408, E-Mail: info@tvvillingen.de

VS-Villingen

Kursstart am Mi 9. September, 15:00 bis 16:00 Uhr, 12 Einheiten, alle 2 Wochen, im Baugenossenschaft Familienheim, Pontarlierstr. 9, Anmeldung und Infos bei der Multiplikatorin Brunhilde Diel-Hourani des Kneippvereins VS-Königsfeld, Tel. 07721 / 72627

Wir suchen Sie!

Sind auch Sie Übungsleiter*in in einem Verein und möchten gerne als Multiplikator*in Teil des Projektes werden? Dann melden Sie sich bei uns: Gesundheitsamt, Tel. 07721 / 913-7190 Die nächste kostenlose Multiplikatorenschulung findet am 27. und 28. November 2020 statt.

Stand Juli 2020, weitere Orte auf Anfrage beim Gesundheitsamt.