

**MIT KRAFT UND GLEICH-
GEWICHT EINEN SICHEREN
SCHRITT VORAUS**



Bürgerspital
Solothurn **solothurner
spitäler**

Physiotherapie-Institut
Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn
T 032 627 41 41 | www.solothurnerspitaeler.ch



www.solothurnerspitaeler.ch | [solothurnerspitaeler](https://www.facebook.com/solothurnerspitaeler)

Bürgerspital
Solothurn **solothurner
spitäler**

Gangsicherheitskurs

Sehr geehrte Damen
Sehr geehrte Herren

Fühlen Sie sich im Alltag oder beim Gehen manchmal unsicher auf den Beinen? Sind Sie bereits einmal gestürzt oder möchten Sie vorbeugend etwas beitragen, um das Sturzrisiko zu senken?

Mit zunehmendem Alter nimmt die Sturzrate zu. Bei den über 65-Jährigen stürzen durchschnittlich jede dritte Frau und jeder vierte Mann einmal im Jahr. Beim Älterwerden nimmt die Kraft ab, dadurch können Gleichgewichtsreaktionen verzögert sein, was zu Unsicherheit und Stürzen im Alltag führen kann.

Mit einem wirkungsvollen Training tun Sie aktiv etwas gegen Kraftverlust und Gleichgewichtsschwierigkeiten. Damit können Sie Ihren Alltag wieder sicherer bewältigen und gewinnen an Lebensqualität.

Wir freuen uns über Ihre Kursteilnahme!

Kursinhalte

- Einschätzung der eigenen Gehsicherheit
- Informationen zu Sturzrisikofaktoren im Alltag und wie Sie diese aktiv beeinflussen können
- Erlernen eines wirkungsvollen Kraft- und Gleichgewichtstrainings für zu Hause
- Informationen über weiterführende Trainingsmöglichkeiten

Kursorganisation

Dauer	12 Lektionen, 1 x pro Woche jeweils eine Stunde (erste und letzte Lektion: zwei Stunden)
Ort	Bürgerspital Solothurn, Physiotherapie-Institut
Kursleitung	Erfahrene Physiotherapeutinnen des Bürgerspitals Solothurn
Kursstart	Auf Anfrage im Sekretariat des Physiotherapie-Instituts, Bürgerspital Solothurn, Telefon 032 627 41 41

Voraussetzungen

Um am Kurs teilzunehmen, sollten Sie im Innenbereich ohne Hilfsmittel gehen können und keine behandlungspflichtigen Verletzungen innerhalb der letzten drei Monate aufweisen. Während des Kurses sind geschlossene Schuhe zu tragen.

Kosten

Mit zwei ärztlich ausgestellten Physiotherapie-Verordnungen für 2 x 9 Gruppentherapien wird dieses Angebot von Ihrer Krankenkasse bezahlt (unter Abzug des üblichen Selbstbehaltes).

Weitere Informationen und Anmeldung

Bei Fragen dürfen Sie sich gerne an das Sekretariat des Physiotherapie-Instituts des Bürgerspitals Solothurn wenden.

Telefon 032 627 41 41
physio-sekretariat.bss@spital.so.ch