

# Neues Training zur Sturzvorsorge

zur Verbesserung von Balance und Muskelkraft

## Bewegung als Jungbrunnen

„Mehr als 4 Jahre jünger durch regelmäßige Bewegung!“

Neueste Forschungsarbeiten zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen von Dr. Christian Werner und Professor Ulrich Laufs am Universitätsklinikum des Saarlandes in Homburg/Saar belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität die Telomerase-Aktivität steigert. Die Telomerase ist ein Enzym, das der Zellalterung entgegen wirkt und somit die Zellen jung erhält.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:

Seniorengemeinschaft Ehrenbürg e.V.,  
Angelika Fuchs, Tel. 09191 95675 bzw.  
[info@seniorengemeinschaft-ehrenburg.de](mailto:info@senioren<span>g</span>emeinschaft-ehrenbu<span>rg</span>.de)

oder  
Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Forchheim,  
Bärbel Matiaske, Tel. 09191 86-3510 bzw.  
[gesundheitsregionplus@lra-fo.de](mailto:gesund<span>h</span>eitsregionplus@lra-fo.de)



Gefördert durch

Gesund. Leben. Bayern.



Daheim  
Für einander  
**Seniorengemeinschaft  
Ehrenbürg e.V.**

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



Gesundheits  
region<sup>plus</sup>  
Landkreis Forchheim  
gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit und Pflege

 **LANDKREIS  
FORCHHEIM**  


## Unser Trainingsprogramm mit Gewichtsmanschetten macht Sie wieder unabhängig und fit.

Geeignet für alle, die den Anschluss behalten und sturzlos glücklich sein wollen.

Stürze sind die Hauptursache für Verletzungen bei Menschen über 65 Jahren und können schwerwiegende Folgen haben: von der Funktionseinschränkung einer Prellung für wenige Wochen bis hin zum Verlust der Selbstständigkeit nach einem Knochenbruch samt Operation oder gar dauerhafter Pflegebedürftigkeit.

### Risiken für Stürze sind vor allem:

- Schwache Muskeln
- Unsicherer Gang
- Gleichgewichts-Schwäche
- Schlechtes Sehen
- 4 und mehr Medikamente am Tag und
- die Angst zu stürzen

Wenn wir uns nicht ausreichend bewegen, werden bereits ab dem Alter von 30 Jahren Muskeln abgebaut. In jedem Alter können Muskeln wieder aufgebaut und die Balance trainiert werden. Viele Stürze sind durch regelmäßige Übung vermeidbar.

### Bitte beachten Sie zusätzlich:

- 1 Mal pro Jahr zum Augenarzt zur Kontrolle gehen
- Prüfung der Medikamente beim Hausarzt, immer wenn ein neues hinzu kommt



**Dem Stürzen kann vorgebeugt werden – Übung ist in jedem Alter möglich !**

### Trainingsablauf Schritt-für-Schritt:

1. Training bei Ihnen zu Hause durch Hausbesuche geschulter Ehrenamtlicher
2. Teilnahme an Gruppentreffen in Ihrer Gemeinde

Individuelles Training je nach Ergebnis des vorangehenden Balance-Tests!  
Spaziergänge in flottem Tempo ergänzen die Übungen.