

LEBEN AN NECKAR UND ZABER

Aus Vereinen, Schulen und Organisationen ■ www.meine.stimme.de

Brackenheim



Christine Graf zeigte bei den Brackeneheimer Landfrauen Übungen zur Sturzprophylaxe. Ihre praktischen Tipps führten vor Augen, wie jeder selbst dazu beitragen kann, Stürze zu vermeiden.

Foto: privat

Sturzprophylaxe

Bei den **Brackeneheimer Landfrauen** informierte die Pflegedienstleiterin Christine Graf der Diakonie-/Sozialstation Brackenheim-Güglingen über eine sinnvolle Sturzprävention. Es ist belegt, dass Personen über 65 Jahren mindestens einmal im Jahr stürzen und sich Verletzungen zufügen, die das Leben hinterher oftmals komplett verändern. Deshalb gab sie praktische Tipps, wie man Stürze vermeiden kann. Jede Person kann selbst aktiv etwas dazu beitragen, indem sie ein- bis zweimal wöchentlich die Kraft, das Gleichgewicht und die Ausdauer trainiert.

Die Referentin vermittelte einfache, aber effektive Übungen, die man in den Alltag integrieren kann. Damit man zu Hause die Übungen durchführen kann, bekam jede der anwesenden 36 Landfrauen eine kostenlose Informationsbroschüre des Vortrags überreicht. Von diesem sehr gut vorbereiteten und anschaulichen Vortrag kann jede ZuhörerIn nur profitieren. Seit Jahrzehnten bietet der Verein jeden Dienstag eine präventive Gymnastik an und am Donnerstagabend trifft man sich zum gemeinsamen Nordic Walking. Wer bist jetzt passiv war, kann nun aktiv werden. *EH*

Ausschnitt aus der „Heilbronner Stimme“

Aus