



**aarReha**  
Schinznach

Weiterkommen.

## Kraft & Balance 60+

Zentrum für Rehabilitation  
Campus Brugg-Windisch

# Fit im Alter

Ein Sturz im Alter ist oft gleichbedeutend mit einer Einbusse an Lebensqualität. Die Angst vor einem weiteren Sturz ist bei Betroffenen sehr gross und beeinträchtigt nachweislich ihr Verhalten.

Im Kurs «Kraft & Balance» lernen die Teilnehmenden Ihr Bewusstsein für mögliche Gefahren zu schärfen und erhalten effektive Übungen und Tipps für den Alltag.

**Modul 1:** Gefahrenverminderung zu Hause und im Alltag

**Modul 2:** Heimübungsprogramm

**Modul 3:** Gleichgewicht und Kraft

**Modul 4:** Häufige Folgeerscheinungen von Stürzen

**Modul 5:** Sturzursachen und Schwindel

**Modul 6:** Repetition und Abschluss

## Teilnehmende

Personen ab 60 Jahren

## Kursdauer/Termine

Der Kurs verteilt sich auf 6 Tage und findet jeweils von 14.30 bis 15.30 Uhr statt.

Mo. 7.10./Mi. 9.10./Mo. 14.10./Mi. 16.10./Mo. 21.10./Mi. 23.10.2019

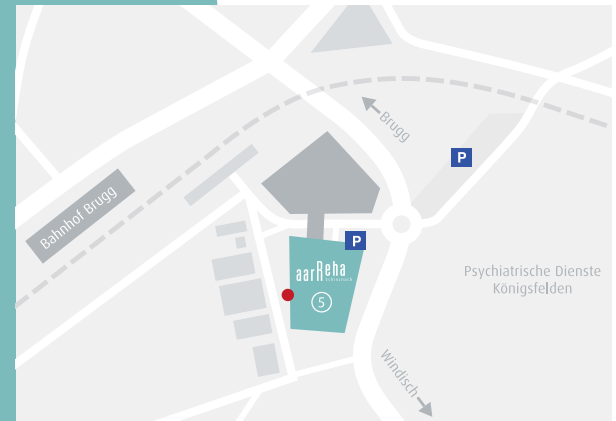
## Kurskosten

CHF 150.–

[www.aarreha.ch](http://www.aarreha.ch)

**Informationen  
und Anmeldung unter  
056 463 88 00**

**Wir sind gerne für Sie da!**



**aarReha Schinznach**

**Zentrum für Rehabilitation**

**Campus Brugg-Windisch**

Bahnhofstrasse 5a

5210 Windisch

T 056 463 88 00