

## Sturzprophylaxe im Gartenhof

Stürze durch gezielten Muskelaufbau, Gleichgewichtstraining und Ausdauertraining vorzubeugen und zu vermeiden – dass war das große Thema unseres Kaffeemittags im Dezember.



Frau Graf, PDL der Diakonie-/Sozialstation, erläuterte uns fachlich versiert anhand vieler Übungen, wie wichtig das regelmäßige Training des Bewegungsapparates ist.



Gerade bei älteren Menschen, bei denen sich die Muskulatur schon extrem abgebaut hat, sind die einfachen zu Hause durchzuführenden Übungen das A und O, um möglichst lange mobil und damit unabhängig zu sein.



Mit viel Freude und Elan absolvierten die „Gartenhöfler“ die vorgestellten Übungen und zeigten damit, wie fit sie noch sind. Die verteilten Infobroschüren fanden großen Anklang und werden hoffentlich jeden Tag zum Einsatz kommen!