



Bewegung ist ein Lebenselixier

Bewegung ist aber auch Sturzgefahr

Mit zunehmendem Alter lässt die Kraft mehr und mehr nach, außerdem spielen Muskeln und Nervensystem immer schlechter zusammen, was dazu führt, dass das Sturzrisiko deutlich steigt. Ein Sturz kann erhebliche Folgen für die Lebensführung der Betroffenen haben und deren Selbständigkeit einschränken. Viele Menschen haben Angst, sich zu bewegen, insbesondere dann, wenn sie schon einmal gestürzt sind. Bewegung ist aber ein wichtiger Schlüssel für mehr Gesundheit, Fitness und Lebensqualität.

Bei dem Vortrag erfährt man, wie man diesen Teufelskreis durchbrechen kann, warum es zu Stürzen kommt und wie diese vielleicht vermieden werden können.

Referentin: Dr. med. Christine Schleith
Ärztin für Allgemeinmedizin

Termin: **Donnerstag, 25. April um 14 Uhr**

Ort: Restaurant LAVie - Untergeschoss
Hauptstr. 49, Tiefenbach (Ortmitte)