

Gangsicherheitstraining zur Sturzprävention

fit und agil im Alter

Gezielte Kräftigung der Beine und Schulung des Gleichgewichtes

- Ermittlung des Sturzrisikos mittels standardisierten Tests
- Tipps und Anleitung für das sichere, regelmässige Training zu Hause
- Training in Kleingruppen, angeleitet von einer Physiotherapeutin

Ort:

Therapie & Trainingszentrum Hildisrieden

10er-Abo / 250 Fr.

Mit einer ärztlichen Verordnung werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.

Weitere Infos unter:

www.ttz-hildisrieden.ch

oder telefonisch (041 460 40 20)

Therapie & Trainingszentrum

Hildisrieden

Waldmatt 28

6024 Hildisrieden • www.ttz-hildisrieden.ch