

# 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](http://www.ttz-hildisrieden.ch)

oder telefonisch (041 460 40 20)

Therapie & Trainingszentrum

Hildisrieden

Waldmatt 28

6024 Hildisrieden • [www.ttz-hildisrieden.ch](http://www.ttz-hildisrieden.ch)