

**HIRSLANDEN TRAINING** 

# SICHER DURCHS ALTER



## **SICHER DURCHS ALTER PRÄVENTIVES GANGSICHERHEITS-TRAINING FÜR ÄLTERE MENSCHEN**

Eine erfreuliche Tatsache – die Menschen werden älter. Doch mit dem Älterwerden nimmt das Sturzrisiko zu. Die in der Schweiz erfasste Zahl liegt bei jährlich rund 280 000 Stürzen im Haushalt, Garten und in der Freizeit.

Der typische Alterssturz wird nicht durch Bananenschalen oder Glatteis verursacht, sondern geschieht bei ganz normalen Alltagsaktivitäten.

Mindestens einmal pro Jahr stürzen etwa

- 30% der über 65-Jährigen
- 40% der über 75-Jährigen
- und bis zu 50% der über 85-Jährigen

Ein Sturz kann schwerwiegende Folgen mit sich bringen: z.B. Frakturen, Beweglichkeitsverlust, Einschränkung der Selbstständigkeit oder einen Spitalaufenthalt.

Meistens ist ein Sturz auch mit einer massiven Angst vor einem erneuten Sturz verbunden, was von einer eingeschränkten Mobilität bis zur sozialen Isolation führen kann.

### **Sicherheit, die sich mehr als nur auszahlt**

Im Hirslanden Training bieten wir Ihnen ein gezieltes, präventives Gangsicherheitstraining an.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die notwendige Sicherheit zu geben, um alltägliche Verrichtungen ungefährdet und stressfrei erledigen zu können.

Der Kurs beinhaltet:

- Erkennen und Eliminieren von Sturzgefahren
- Verbessern von Kraft, Gleichgewicht und Koordination
- Erlernen von Übungen für zu Hause
- Umgang mit schwierigen Situationen beim Gehen und Aufstehen
- Angstabbau
- Informationen zur Ernährung im Alter, Füsse/Schuhe, Schwindel, Hilfsmittel, Haussituationen

Vor dem Kurs hat jeder Kursteilnehmer eine individuelle Einzellektion, bei der ein Gang- und Gleichgewichtstest durchgeführt wird. Dieser Test wird nach dem Kurs in einer zweiten Einzellektion wiederholt.

### **Kurszeiten**

Die Gruppenlektionen finden jeweils am Donnerstag 14.00 Uhr bis 14.55 Uhr statt.

Die Einzellektionen werden individuell vereinbart.

Bitte erkundigen Sie sich an unserem Empfang, wann der nächste Kurs startet.

### **Kosten**

CHF 250.00

(7 Gruppenlektionen / 2 Einzellektionen)

## **Kursleitung**

Jasmin Schneider, dipl. Physiotherapeutin

## **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt direkt im Hirslanden  
Training T 062 836 75 00

Voraussetzung:

- ab 70 Jahren
- Selbstständiges Gehen möglich (Hilfsmittel max. 1 Gehstock)
- Wunsch nach mehr Sicherheit

## **Kursort**

Hirslanden Training  
AZ-Medienhaus  
Bahnhofstrasse 41  
5000 Aarau

## **Ob mit oder ohne unsere Hilfe - achten Sie auf folgende Dinge**

- Spazieren Sie regelmässig
- Nehmen Sie die Treppe anstatt Lift zu fahren
- Betreiben Sie ein gezieltes Krafttraining an Geräten oder machen Sie spezifische Übungen
- Führen Sie ein Ausdauer- und Gleichgewichtstraining durch
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung

## **UNSER ANGEBOT IM ÜBERBLICK**

- Betreuung und Beratung durch medizinisches Fachpersonal: Sportarzt, dipl. Physiotherapeuten, dipl. Sportphysiotherapeuten, dipl. Turn- und Sportlehrer, dipl. Gymnastikpädagogen, med. Masseur/e eidg. FA, dipl. Ernährungsberaterinnen
- Diverse Leistungsdiagnostiken (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit)
- Trainingsberatung für Breiten- und Spitzensportler
- Abklärung der individuellen Trainingsbedürfnisse und Trainingsziele
- Erfassung von Gesundheitsrisiken unserer Besucher mittels ärztlich kontrolliertem Fragebogen
- Körperfettanalyse, Fuss- und Ganganalyse
- Medizinische Massagen für alle Bedürfnisse: Sportmassage, Entspannungsmassage, Lymphdrainage, Akupunktur-Massage APM usw.
- Umfassendes Kursangebot
- Beratungen im Bereich Ernährung, Ergonomie, Mentalcoaching
- Wellness-Infrastruktur mit diversen Saunas, Erlebnisduschen, Ruhezone usw.
- Vorträge und Workshops

### **Unser Angebot auf ärztliche Verordnung**

- Rehabilitationsprogramme:  
Ambulante Herzrehabilitation,  
Ambulante Lungenrehabilitation,  
Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Physiotherapeutische Einzelbehandlung
- Physiotherapeutische Behandlung in Gruppen

### **Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag 6.30 – 21.30 Uhr

Samstag und Sonntag 9.00 – 16.00 Uhr

### **Parkplätze**

Beschränkte Anzahl Parkplätze in der Tiefgarage des AZ Medienhaus/Kosten pro Besuch: CHF 2.50 (Bezahlung am Empfang des Hirslanden Training)

## KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 17 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 16 RADIOLOGIE- UND 4 RADIOTHERAPIE-INSTITUTEN SOWIE IN DEN AMBULANTEN CHIRURGIEZENTREN UND NOTFALLSTATIONEN EIN. AUCH IN IHRER REGION SIND WIR FÜR SIE DA: AARAU, BERN, BIEL, CHAM, DÜDINGEN, GENÈVE, HEIDEN, LAUSANNE, LUZERN, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST.GALLEN, ZÜRICH.

DETAILS ZU DEN STANDORTEN FINDEN SIE AUF:  
[WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE)



BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

### HIRSLANDEN TRAINING

AZ MEDIENHAUS  
BAHNHOFSTRASSE 41  
T +41 62 836 75 00  
[TRAINING.AARAU@HIRSLANDEN.CH](mailto:TRAINING.AARAU@HIRSLANDEN.CH)

[WWW.HIRSLANDEN-TRAINING.CH](http://WWW.HIRSLANDEN-TRAINING.CH)  
[WWW.HIRSLANDEN.CH](http://WWW.HIRSLANDEN.CH)

