



# Pressemitteilung

Elmshorn, 22.08.2019

## Sturzfrei durchs Leben

**Die Volkshochschule lädt zu einem kostenlosen Schnuppertermin „Sturzfrei durchs Leben“ ein.**

Im Laufe der Jahre (bei einer immer älter werdenden Bevölkerung) entstehen zunehmend Unsicherheiten mit dem Gleichgewicht. Abnutzungserscheinungen im Knochen-, Knorpel- und Sehnensystem hinterlassen ihre Spuren. Die Muskelspannung lässt eher nach. Dadurch kann es zu einer erhöhten Sturzgefahr kommen. Unfälle mit manchmal ernststen Konsequenzen für Psyche und Gesundheit werden tendenziell wahrscheinlicher.

Um diese Problematik vorbeugend anzugehen, haben wir ein eigenes System von Übungen entwickelt, das für jedes Alter und jede Konditionsstufe geeignet ist. Ein Konzept, welches konsequent Rücksicht auf unsere Gesundheit nimmt und eine natürliche Beweglichkeit bis ins hohe Alter gewährleistet. Dieses Übungsprogramm ist auch für Menschen mit Beeinträchtigungen geeignet.

Termin: 1x dienstags, 10.09.2019

von 10.00 – 11.30 Uhr

Kosten: kostenlos

Ansprechpartnerin im Fachamt

Frau Otto

Amt für Kultur und Weiterbildung

**T** +49 (0) 4121 / 231 – 305

**M** [VHS@elmshorn.de](mailto:VHS@elmshorn.de)