

# Stürzen vorbeugen

## Neuer Kurs für ältere Menschen

**Linden.** Die Augusta-Akademie bietet einen Kurs zum Thema „Muskelaufbau und Balancetraining“ für Frauen und Männer ab 60 Jahren an. Er beginnt am 13. September, 10.30 Uhr, im Gymnastikraum, Dr.-C.-Otto-Straße 27. Dabei geht es um Sturzprophylaxe, denn Stürze sind oft der Beginn eines Teufelskreises. Jeder

dritte Mensch über 65 Jahre hat statistisch ein höheres Risiko für einen oftmals folgenschweren Sturz. Eine Kombination aus Muskelaufbau- und Balancetraining soll das Risiko minimieren. Bitte bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe mitbringen. Die Kursgebühr beträgt 27,50 Euro. Info: ☎ 517-4906.