



PHYSIOTHERAPIE
HOHENAUER RENÉ

Kostenloser Sturzrisiko-Check für 65- bis 85-Jährige

Stürze gehören zu den häufigsten Ursachen für Verletzungen im Alter – man kann aber viel dagegen tun. In unseren Praxisräumlichkeiten bieten wir deshalb eine zeitlich begrenzte Aktion zur Sturzrisiko-Abklärung an.

Was wir in unserer Praxis anbieten?

- Kostenloser Test des individuellen Sturzrisikos (Freitag 28.11. am Nachmittag oder Samstag 29.11. am Vormittag)
- Dauer pro Person: ca. 15 Minuten
- Einteilung in Risikogruppen
- Verständliche Rückmeldung zu Ihrem Ergebnis

Der Test ist **komplett gratis** und unverbindlich.

Optional: Gruppentraining zur Sturzprophylaxe

Für alle Personen mit erhöhtem Risiko (und alle, die aktiv etwas tun möchten) bieten wir ein gezieltes Gruppentraining an mit Übungen für zu Hause:

- **2 fixe Termine à 60 Minuten (Sa. 6. Und 12. Dezember am Vormittag)**
- Kleingruppe, ca. 6 Personen.
- Inhalte: Gleichgewicht, Kraft, Reaktionsfähigkeit für Sicherheit im Alltag, Unterlagen mit den Übungen für zu Hause.
- **Kosten: 40 € pro Person für das gesamte Programm (2 × 1 Stunde)**

Ziel: Ihr Sturzrisiko senken und Ihre Sicherheit im Alltag verbessern.

Anmeldung

Anmeldung direkt in der Praxis oder telefonisch.

Physiotherapie René Hohenauer: Telefonnummer: 0699 1099 4039 oder in der

Praxis Dr. Erich Hohenauer: Telefonnummer: 0699 1086 0353

Unsere Adresse: Johanniterstrasse 9b, 6710 Nenzing.

Die Plätze sind begrenzt – bitte frühzeitig anmelden.