

## Trittsicher und mobil – ein Kurs zur Sturzprävention mit der ÖGK

### Information zur Kursorganisation für interessierte Gemeinden, Senioreninstitutionen und -vereine sowie betreute Wohneinrichtungen

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet für ihre Versicherten ab dem 65. Lebensjahr ein zielgerichtetes, kostenloses Sturzpräventionsprogramm an. Die Teilnehmer erfahren in dieser **12-wöchigen Kursreihe** durch spezielle Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen, wie Sie ihre Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag bestmöglich bewahren und Stürzen vorbeugen können. In der Kleingruppe wird unter professioneller Anleitung gearbeitet.

**Zielgruppe:** Selbstständig lebende Personen **ab 65 Jahren** oder in betreuten Wohneinrichtungen lebende Senioren (keine Pflegeheime!)

**Teilnehmeranzahl pro Kurs:** 8 - max. 10 Personen

**Kursdauer:** 12 Einheiten zu je 50 Minuten, 1x wöchentlich

**Trainer/in:** ein/e Sportwissenschaftler/in, Physiotherapeut/in oder Ergotherapeut/in mit Zusatzausbildung in der Sturz- und Fallprävention

**ACHTUNG:** Das Angebot ist limitiert und es wird auf eine angemessene, regionale Verteilung der Sturzpräventionskurse geachtet.

Sie möchten eine 12-wöchige Kursreihe in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Seniorenverein/in Ihrer Einrichtung organisieren und umsetzen?

Dann kontaktieren Sie uns und legen eine zuständige Ansprechperson vor Ort für die Kursorganisation fest. Wir stellen den Kontakt zu einem/einer regional ansässigen Trainer/in her und Sie vereinbaren mit dieser/diesem individuell den Kursort und die 12 Kurstermine.

Sie kümmern sich um einen passenden Raum für die Kursumsetzung, um die regionale Teilnehmerakquise und übernehmen das Anmeldemanagement vor Ort. Die ÖGK stellt Materialien zur Bewerbung (Folder, Plakate, u.a.) sowie zum Anmeldemanagement zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

### Kontaktpersonen in der ÖGK:

Melissa Farnleitner, MSc: Tel.: +43 5 0766 **158055**; [melissa.farnleitner@oegk.at](mailto:melissa.farnleitner@oegk.at)  
Mag. Christina Finding, MSc: Tel.: +43 5 0766 **151211**; [christina.finding@oegk.at](mailto:christina.finding@oegk.at)  
Julia Thamerl: Tel.: +43 5 0766 **151938**; [julia.thamerl@oegk.at](mailto:julia.thamerl@oegk.at)

Sie können auch ein Mail an [vitalimalter@oegk.at](mailto:vitalimalter@oegk.at) senden oder uns unter der Hotline 05 0766 158000 (Mo. bis. Fr. von 08:00 bis 12:00 Uhr) kontaktieren.

[www.gesundheitskasse.at/vitalimalter](http://www.gesundheitskasse.at/vitalimalter)