

## **Sturzprävention: Neues Trainingsangebot im Seniorentreff Haselhorster Damm**

Die Senioren des Bezirksamtes Spandau, Berlin, haben ab dem 28. Februar 2024 die Möglichkeit, an einem neuen Trainingsangebot teilzunehmen, das speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten ist. Das Training fokussiert auf die Bereiche Gleichgewicht, Muskelkraft und Ausdauer, da diese im Alter nachlassen und zu einem erhöhten Sturzrisiko führen können. Dieses Trainingsprogramm ist besonders relevant, da die Sturzprävention im Alter eine große Herausforderung darstellt. Laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) aus dem Jahr 2017 stürzen etwa 30% der über 65-Jährigen mindestens einmal im Jahr. Dies kann schwerwiegende Folgen wie Knochenbrüche, Verletzungen und eine eingeschränkte Mobilität nach sich &hellip;

Die Senioren des Bezirksamtes Spandau, Berlin, haben ab dem 28. Februar 2024 die Möglichkeit, an einem neuen Trainingsangebot teilzunehmen, das speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten ist. Das Training fokussiert auf die Bereiche Gleichgewicht, Muskelkraft und Ausdauer, da diese im Alter nachlassen und zu einem erhöhten Sturzrisiko führen können.

Dieses Trainingsprogramm ist besonders relevant, da die Sturzprävention im Alter eine große Herausforderung darstellt. Laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) aus dem Jahr 2017 stürzen etwa 30% der über 65-Jährigen mindestens einmal im Jahr. Dies kann schwerwiegende Folgen wie Knochenbrüche, Verletzungen und

eine eingeschränkte Mobilität nach sich ziehen.

Der Seniorentreff Haselhorster Damm bietet mit diesem Trainingsangebot eine wichtige Möglichkeit, die Gesundheit und Sicherheit älterer Menschen in der Region zu fördern. Neben den direkten gesundheitlichen Auswirkungen können Stürze im Alter auch zu sozialer Isolation führen, da die Betroffenen möglicherweise Angst vor weiteren Stürzen haben und deshalb ihre Aktivitäten einschränken.

Die Tabelle unten gibt einen Überblick über die relevanten Informationen für die Senioren des Bezirksamtes Spandau:

Ort	Seniorentreff Haselhorster Damm
-----	-----
Adresse	Haselhorster Damm 9, 13599 Berlin
Zeit	Mittwochs, 11 - 12 Uhr
Angebot	Trainingsprogramm zur Sturzprävention im Alter
Schwerpunkte	Gleichgewicht, Muskelkraft, Ausdauer
Veranstalter	Bezirksamt Spandau, Amt für Soziales

Es ist zu hoffen, dass dieses Trainingsprogramm dazu beitragen wird, die Gesundheit und Lebensqualität der Senioren in Spandau zu verbessern und ihnen mehr Sicherheit im Alltag zu bieten.

---

Quelle: [www.berlin.de](http://www.berlin.de)

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**