

Sicher gehen: Training für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» motiviert ältere Menschen, Kraft und Gleichgewicht zu trainieren. Das Trainings-programm wurde spezifisch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen entwickelt.



Wer Kraft und Gleichgewicht regelmässig trainiert, stürzt weniger häufig oder kann einen kleinen Stolperer auffangen. Ältere Menschen bleiben dank dem Training länger mobil und können ihre Selbständigkeit häufig bis ins hohe Alter bewahren.

Die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» von der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Pro Senectute Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz, Rheumaliga und physioswiss hat seit der Lancierung 2016 Tausende über die positive Wirkung von Bewegung und Gleichgewichtstraining informiert und auf Bewegungskurse in der Nähe hingewiesen.

Trainieren können alle

In Kooperation mit Procap Schweiz wurden neue Übungen entwickelt, die sich spezifisch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen eignen. Das Trainingsprogramm «light» bietet Kraft- und Gleichgewichtsübungen für Menschen mit Rollator und Gehstock oder Personen im Rollstuhl. Die Übungen können im Sitzen sowie stehend mit oder ohne stabile Haltehilfe ausgeführt werden.

Die Übungen des Trainingslevel «light» sowie Informationen zur Kampagne finden Sie unter www.sichergehen.ch

Quelle: Procap Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO