Turn- und Sportverein Hohenhorst von 1963 e.V.

Standhaft und bewegungssicher durch den Alltag

Keine Angst vorm Fallen, Stürze vermeiden und Verletzungen vorbeugen durch

Aktive Sturzprophylaxe

Gerade ältere Menschen haben ein erhöhtes Sturzrisiko. Einmal pro Jahr stürzt etwa ein Drittel der über 65-Jährigen. Das liegt vor allem an der mangelnden Muskelkraft und dem nachlassendem Gleichgewichtsgefühl, was schlimme Folgen haben kann.

Nach einem Bruch sind die Betroffenen in ihrer Beweglichkeit erheblich eingeschränkt. Viele werden danach pflegebedürftig. Zehn Prozent sterben nach einem Oberschenkelhalsbruch.

Lassen Sie es nicht so weit kommen! Muskeln können gekräftigt und die Gleichgewichtsfähigkeit kann wieder aufgebaut und erhalten werden.
Das hat sich der TSV Hohenhorst zur Aufgabe gemacht und bietet eine Trainingsstunde **„Aktive Sturzprophylaxe“** an.

In Theorie und Praxis werden Gleichgewichtsübungen, Denk- und Bewegungsspiele, Koordination, Krafttraining, Lockerungsübungen etc. vermittelt und trainiert.

Zielgruppe: Das Angebot richtet sich an Menschen, die noch zu Hause leben, dabei erste Einschränkungen in ihren Alltagstätigkeiten spüren und selten oder nie Sport betrieben haben und die sich auf ein wohldosiertes Bewegungsprogramm einlassen wollen.
Teilnehmen können sowohl Mitglieder des TSV Hohenhorst, als auch Interessierte, die gerne Mitglied werden möchten.

Die Mitgliedschaft kann vierteljährlich zum Quartalsende gekündigt werden.

Veranstaltungsort:	TSV Hohenhorst e.V. Kielkoppelstraße 9 B, Hilde Muuß-Halle
Veranstaltungszeit:	mittwochs von 12:00 bis 12:45 Uhr
Kosten:	siehe Beitragsordnung
Leitung:	Erika Schmidt Telefon: 672 88 03
Anmeldung:	TSV Hohenhorst e.V. Telefon: 672 04 63

Hamburg, den 28.08.2026