

VHS

## **Gefährlichen Stürzen vorbeugen**

Im Alter lassen die Kräfte und die Reaktion nach, so dass jeder dritte Mensch über 65 Jahre mindestens einmal pro Jahr stürzt. Was man dagegen tun kann, erklärt jetzt ein Kursus der VHS.

Es geht darum, wie man der Sturzgefahr mit ihren schlimmen Folgen vorbeugen kann. Der Kursleiter gibt viele Tipps, wie man die Stürze vermeiden kann. Außerdem werden

Bewegungen geübt, die dabei helfen, sicher durch den Alltag zu gehen. Der Kursus findet 4-mal mittwochs von 14:30 bis 15:30 Uhr in der VHS in der Herrenstraße, Oelde, statt. Start ist am Mittwoch, dem 25. September.

Anmeldungen und Informationen zu diesem Kursus in der Geschäftsstelle der Volkshochschule unter 02522/72-722.