

## Kursleitung



**Katja Ettinger**  
Leiterin Physiotherapie  
Team Akutgeriatrie



**Janine Flores**  
Physiotherapeutin



**Simona Jäger**  
Physiotherapeutin

MA-0054/06.19/1000

## Kontakt und Anmeldung

Mit einer Physiotherapieverordnung von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin können Sie sich für den Gangsicherheitskurs anmelden.

Sekretariat Physiotherapie  
+41 44 417 22 20

## Kursort

Stadtpital Waid  
Physiotherapie  
Tièchestrasse 99  
8037 Zürich

## Anreise

Tram Nr. 11 und 15 bis Bucheggplatz,  
Bus Nr. 69 bis Waidspital

Ihnen ist der Weg zu weit oder Sie  
können nicht selbständig kommen?  
Gerne organisieren wir Ihre Anreise.



# Gangsicherheitskurs für Seniorinnen und Senioren

# Sicher durchs Alter gehen

In der Altersgruppe der über 65-Jährigen stürzt im Schnitt jeder Dritte einmal pro Jahr. Die Hauptursachen für Stürze sind Gang- und Gleichgewichtsprobleme, Muskelschwäche, eine nachlassende Reaktionsfähigkeit sowie ein eingeschränktes Seh- und Hörvermögen.

Wer einmal gestürzt ist, hat oft Angst vor erneuten Stürzen. Dies kann die Mobilität, Selbständigkeit und Lebensqualität entscheidend beeinträchtigen.

Durch gezieltes Training im Gangsicherheitskurs erlernen Sie Strategien, um Sturzgefahren aus dem Weg zu gehen.

Der Gangsicherheitskurs wird in kleinen Gruppen unter Anleitung unseres erfahrenen Physiotherapie-Teams durchgeführt. In einer Kursserie werden unterschiedliche Themen wie Koordination, Sturzangst und Schwindel behandelt, welche die Gangsicherheit beeinflussen können.

## Kursinhalte

### Gleichgewicht

Ein verbessertes Gleichgewicht kann Stürze verhindern. Das Gleichgewichtstraining erzielt schnell einen grossen Erfolg.

### Sicherheit beim Gehen

Ein unebener Boden, ein Randstein, viele Menschen auf der Strasse: Durch praktische Übungen lernen Sie, solche Hindernisse im Alltag zu überwinden.

### Heimprogramm

Alle Teilnehmenden erhalten am Anfang des Kurses ein Übungsprogramm, welches sie zuhause ergänzend durchführen können.

### Kraft

Die Steigerung der Muskelkraft ist zentral, damit Sie grössere Strecken gehen, Treppen steigen oder alltägliche Dinge wie den Haushalt erledigen können.

