

# Gut im Gleichgewicht

## Zielgruppe:

Alle SeniorInnen, die im Sinne der Prävention mit Übungen sowohl ihr äußeres als auch ihr inneres Gleichgewicht verbessern wollen.

## Nutzen:

Mit diesem Training erlernen Sie körperliche Übungen, um das Sturzrisiko zu minimieren. Weiters möchte ich im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes anbieten, erste einfache Achtsamkeitsübungen kennenzulernen, um auch die innere Balance zu schulen.

## Methodik:

Schulung der Körperwahrnehmung und das Training von Kraft, Gleichgewicht und Koordination werden vermittelt. Erste Atembeobachtungen und achtsame Körperspürübungen werden erlernt.

## Ablauf:

In der ersten Einheit wird der IST Zustand aufgenommen. Hier gibt es unterschiedliche Arten von Gleichgewichtstests (z.B. TUG, BBS).

In den folgenden Einheiten werden die Übungen auf Basis der Testergebnisse und in Anlehnung an ihre Wünsche und Bedürfnisse zusammengestellt und/oder der Fokus auf die Erlernung der Achtsamkeitsübungen gelegt.

## Kosten:

Die Kosten betragen für dieses Einzeltraining von 4 Einheiten á 45 Minuten 260€.

## Nähere Informationen und Terminvereinbarung:

Mag.a Karin Rubey  
Physiotherapeutin/MBSR- und Achtsamkeitslehrerin

Therapiezentrum Goldenes Kreuz  
Langenloiserstr.4/1.OG/Trakt C  
3500 Krems an der Donau

0676/3373279

[karin.rubey@physiotherapie-rubey.at](mailto:karin.rubey@physiotherapie-rubey.at)

[www.physiotherapie-rubey.at](http://www.physiotherapie-rubey.at)