

Sicherheitstipp

Juni 2013

Stürzen Sie sich ins Übungsprogramm

Der Sturz ist der häufigste Unfall im Haushalt, im Garten und in der Freizeit. Vor allem ältere Personen sind von schwerwiegenden Folgen von Stürzen betroffen. Im Alter nehmen die Muskulatur und der Gleichgewichtssinn ab, Alltagshandlungen erfordern grössere Aufmerksamkeit.

Mit dem Übungsprogramm «3x3» der bfu können Sie Stürzen vorbeugen. Hier ein paar Tipps dazu:

- Mit dem Übungsprogramm der bfu trainieren Sie Kraft in den Beinen und Gleichgewicht. Eine Voraussetzung, um mobil und unabhängig zu bleiben und Alltagsherausforderungen wie Treppensteigen oder Gegenstände aufheben locker zu bewältigen.
- Die Übungen können zu Hause durchgeführt und gut in den Alltag integriert werden. Sie eignen sich für jedes Alter. Mit Verein-fachungen und Erschwerungen passen Sie die Übungen Ihrem Können an.
- 3 Übungen 3x pro Woche – so wenig braucht es.

Stürzen Sie sich gleich heute ins Übungsprogramm! Eine Gratis-Broschüre und ein Film zeigen Ihnen, wie es geht: www.stuerze.bfu.ch.

Viel Spass beim Training.



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung
Hodlerstrasse 5a
CH-3011 Bern
Tel. +41 31 390 22 22
Fax +41 31 390 22 30
info@bfu.ch
www.bfu.ch