

# Presseinformation

Darmstadt, 05. April 2017

## DRK Darmstadt mit Programm zur Sturzprävention:

### **Kabel und Teppiche sind Stolperfallen**

Dass Kabel und Teppichkanten zu den häufigsten Gefahrenquellen in den eigenen vier Wänden gehören, weiß Annabell Schreiber vom DRK Darmstadt aus langer Erfahrung. Die Pflege- und Gesundheitswissenschaftlerin koordiniert das vielfältige Bewegungsprogramm des DRK Darmstadt, zu dem auch die Sturzprävention zählt. Die speziellen Kurse werden von ehrenamtlichen Übungsleiterinnen in Darmstadt-Stadtmitte, Arheilgen, Kranichstein und Wixhausen angeboten und vor allem von Personen ab 60 Jahren besucht. Hierbei werden Balance, Kraft und Koordination trainiert und im Theorieteil Informationen vermittelt, um Gefahren in der häuslichen Umgebung zu beseitigen. „Wir raten dazu, regelmäßig zwei bis drei Mal pro Woche zu trainieren“, erläutert Annabell Schreiber. Probestunden seien möglich. Zudem sei es wichtig, die geistigen Kräfte zu trainieren – beispielsweise verbinde Tanzen sportliche und geistige Fähigkeiten auf hervorragende Weise. Aktuell beobachtet das DRK, dass das Einstiegsalter in die Kurse immer weiter sinkt und die Darmstädter Senioren oft noch bis ins hohe Alter, teilweise von 90 Jahren, trainieren. Insgesamt stürzen Frauen häufiger als Männer oder leiden häufiger unter Sturzangst. „Generell bedeutet die demografische Entwicklung eine noch höhere Nachfrage nach wohnortnahen Bewegungsangeboten“, so DRK-Geschäftsführer Jürgen Frohnert. Auch müssten ganz neue Angebote wie kultursensible Sturzpräventionsangebote für Migranten oder sturzgefährdete jüngere Menschen aufgelegt werden, so der Geschäftsführer.

Der gewünschte Ausbau des Bewegungsangebots wird zusammen mit dem Hausnotruf, Mahlzeitendienst und ambulanter Pflege zu einem umfassenden Service des DRK Darmstadt für die Stadtgesellschaft. Dieser trägt der demografischen Prognose und dem Wunsch der Bürgerinnen und Bürger Rechnung, möglichst lang in der gewohnten Umgebung zu bleiben.

### **Das fortlaufende Kursangebot umfasst derzeit:**

#### Fit bis ins Alter - Seniorengymnastik

Altersgerechte Bewegungsübungen einzeln, paarweise oder in der Gruppe zur Schulung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Auch kleine Tanzübungen und Übungen aus dem Tai-Chi runden das Bewegungsprogramm ab.

Montags, 15:15 bis 16:15 Uhr

DRK Seniorenzentrum Fiedlersee, Im Fiedlersee 43, Arheilgen

**Darmstadt-Stadt e.V.**

#### **Geschäftsleitung**

Mornewegstr. 15  
64293 Darmstadt  
Tel. 06151-3606-10  
Fax 06151-3606-629  
[www.drk-darmstadt.de](http://www.drk-darmstadt.de)

Ihre Nachricht

Ihr Zeichen

**Jürgen Frohnert**  
Geschäftsführer

Tel. 06151-3606 620  
Fax 06151-3606 621  
[Juergen.Frohnert@drk-darmstadt.de](mailto:Juergen.Frohnert@drk-darmstadt.de)

Sekretariat:  
Iris Dohmen  
Sylvia Kabus  
Claudia Stein-Klüh

Tel. 06151-3606 10  
Fax 06151-3606 629  
[info@drk-darmstadt.de](mailto:info@drk-darmstadt.de)

Steuernummer:  
DE 007 250 500 64

Umsatzsteuer-ID:  
DE 111 671 503

Vereinsregister  
VR 819, Amtsgericht Darmstadt

Bankverbindung:  
Bank für Sozialwirtschaft  
(Mainz)  
BIC:  
BFSWDE33MNZ  
IBAN:  
DE58550205000005600401

#### **Die sieben Grundsätze der Rotkreuz- und Rot- halbmondbewegung:**

- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität

Kursleiterin: Frau Dorota Springer

Kosten pro Übungsstunde: 2,00 Euro

### Senioren-gymnastik - Schwerpunkt Sturzprävention

Mittwochs, 08:45 bis 09:45 Uhr

Bürgerhaus am See/Luise Büchner-Haus, Grundstr. 10, Darmstadt-Kranichstein

Kursleiterin: Frau Dorota Springer

Kosten pro Übungsstunde: 2,00 Euro

### Sturzprävention in Theorie und Praxis

Übungen zum Training der Gleichgewichtsfähigkeit, der Kraft, der Mobilität und der geistigen Leistungsfähigkeit nach bewährtem Konzept. Zusätzlich: allgemeine Informationen zur Sturzprävention.

Gelände ALICE-Hospital Darmstadt, Haus Eleonore, Dieburger-Str. 61

Kursleiterin: Frau Cäcilia Glück-Macholdt

Kosten pro Übungsstunde: 2,00 Euro

### Senioren-gymnastik- Fit durch Bewegung

Donnerstags, 09:45 bis 10:45 Uhr

Dieburger-Str. 61 Haus Eleonore

64287 Darmstadt

Kursleiterin : Frau Cäcilia Glück-Macholdt

Kosten pro Übungsstunde: 2,00 Euro

### Senioren-gymnastik mit Anteilen der Sturzprävention für ältere Menschen

Freitags, 10:00 bis 11:00 und 11:15 bis 12:15 Uhr (2 Kurse)

Begegnungsstätte Wixhausen; Ostendstr. 27-29, 64291 Darmstadt-Wixhausen

Kursleiterin: Frau Olena Holyar

Kosten pro Übungsstunde: 2,50 Euro

### Interkulturelle Frauen-Gymnastik 55 plus

DRK , KV Darmstadt-Stadt e.V.

Mornewegstr. 15, 64293 Darmstadt

Montags 17:00 – 18:00 Uhr

Kursleiterin: Frau Astrid Prager

Kosten pro Übungsstunde: 2,00 Euro

### Interkulturelle Gymnastik für Frauen und Männer

DRK KV Darmstadt-Stadt e.V. in Kooperation mit der Alevitischen Gemeinde Darmstadt und Umgebung e.V.

Im Niederfeld 2  
64293 Darmstadt  
Mittwochs: 18:00 – 19:00 Uhr  
Kursleiterin: Frau Mehtap Pektas  
Kosten pro Übungsstunde: 2 Euro

Ein Flyer zum Bewegungsprogramm ist in der Geschäftsstelle des DRK Darmstadt, Mornewegstraße 15, erhältlich.

Kontakt:

Annabell Schreiber  
Kordinatorin Gesundheitsprogramm / Offene Seniorentreffs  
Telefon 06151/3606-658  
[annabell.schreiber@drk-darmstadt.de](mailto:annabell.schreiber@drk-darmstadt.de)

**[www.drk-darmstadt.de](http://www.drk-darmstadt.de)**