

**Quelle:** NÖN.at

**Adresse:** <https://www.noen.at/neulengbach/workshop-in-asperhofen-das-gleichgewicht-trainieren-asperhofen-365936190>

**Datum:** 05.05.2023, 12:41

## WORKSHOP IN ASPERHOFEN

# Das Gleichgewicht trainieren

Ein Workshop mit dem Titel „Stolperfalle Mensch?“ vom Kuratorium für Verkehrssicherheit, organisiert von den Community Nurses Arge Gemeinden fand kürzlich im Gemeindesaal statt.

Von **Eduard Riedl**. Erstellt am 05. Mai 2023 (07:00)



Referent Reinhard Bergmann mit Roswitha Lattner von Community Nurses.

(  Community Nurses )

Experte Reinhard Bergmann begeisterte die Teilnehmer mit seinen praxisnahen Beispielen. „Bewegung ist die beste Prophylaxe. Zwei Drittel Gleichgewicht und ein Drittel Kraft. Und die gute Nachricht: Gleichgewichtsfähigkeit ist lebenslang trainierbar!“, so Bergmann. So könnte man regelmäßig leichte Kniebeugen in den Alltag einbauen, zehn bis 15 Wiederholungen würden Stürze reduzieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer machten sich gleich an die Umsetzung.

Laut Bergmann sei es ebenso notwendig, die Sinnesorgane zu trainieren. Regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt sollte man einplanen. Worauf er auch hinwies: „Die letzte Stufe ist die gefährlichste, diese wird oft aus Unachtsamkeit übersehen.“ Wichtig sei es außerdem bewusst durchs Leben zu gehen und das richtige Schuhwerk zu tragen.

„Besonders Haustierbesitzer sind gefährdet zu stürzen, denn das Lieblingstier begleitet sie auf Schritt und Tritt. Hektik meiden, auf langsame Bewegungen achten“, so Bergmann.

Beim Kauf von „kleinen Helfern“ wie Duschhockern sollte großes Augenmerk auf die Qualität gelegt werden. Bergmann erklärte anhand der mitgebrachten Utensilien die wichtigsten Qualitätskriterien.

Anschließend konnten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen Fragen stellen, wurden aktiv in den Workshop mit einbezogen, sie haben viele Tipps mit nach Hause nehmen können, die sie dort gleich anwenden sollten.

Weitere Workshop-Termine: Mittwoch, 17. Mai, 14 bis 16 Uhr im Foyer des Gemeindeamtes der Marktgemeinde Maria Anzbach sowie Montag, 22. Mai, 14 bis 16 Uhr im Hotel Steinberger in Alt Lengbach.

## Keine Nachrichten aus Neulengbach mehr verpassen?



Mit dem **NÖN-Newsletter** bleibt ihr immer auf dem Laufenden und bekommt alle zwei Wochen die Top-Stories direkt in euer Postfach!

[Gratis anmelden](#)