

Christian Kunert / Jörg Szepanski

## **Vital & Sicher**

**21,90 €**

Hofmann-Verlag  
192 Seiten  
ISBN: 978-3-7780-1131-7

Das Buch beschreibt ein standardisiertes Übungsprogramm im Gesundheitssport und bildet eine qualitätsgesicherte Basis für Kurs- und Übungsleiter zur

Durchführung von Kursen in der Sturzprävention. Dabei verfolgt das Programm einen innovativen und modernen Ansatz und richtet sich - anders als bei den klassischen Ansätzen der Sturzprävention - nicht an hochbetagte Personen im Alter ab 75 Jahren, sondern zielt auf die Personengruppe ab 55 Jahren, da in diesem Alter noch Wirkungen erzielt werden können, die bei regelmäßiger und dauerhafter Umsetzung des Trainings einen nachhaltigen Erfolg in der Vermeidung von Stürzen im höheren Alter erreichen.