

# Wieder Aufstehen

## **Luzia Buchli**

Leiterin Therapie Geriatrie, Universitätsspital Zürich  
MAS Gesundheitsförderung und Prävention

## **Michèle Mattle**

Doktorandin Klinische Wissenschaften und Projektmanagerin MOVE for your MIND  
Zentrum Alter und Mobilität, Universitätsspital Zürich, Universität Zürich, Stadtspital Waid und Triemli  
MSc ETH, MPH

# Sturz

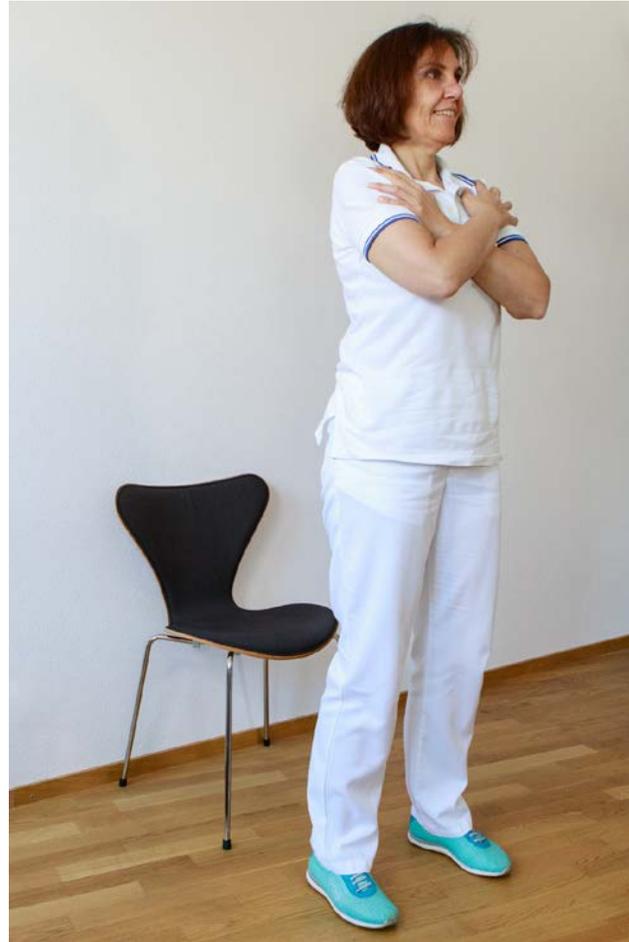
94% der Stürze erfolgen im häuslichen Umfeld.

Bei einem Sturz brechen nicht nur die Knochen sondern auch das **Selbstvertrauen**.

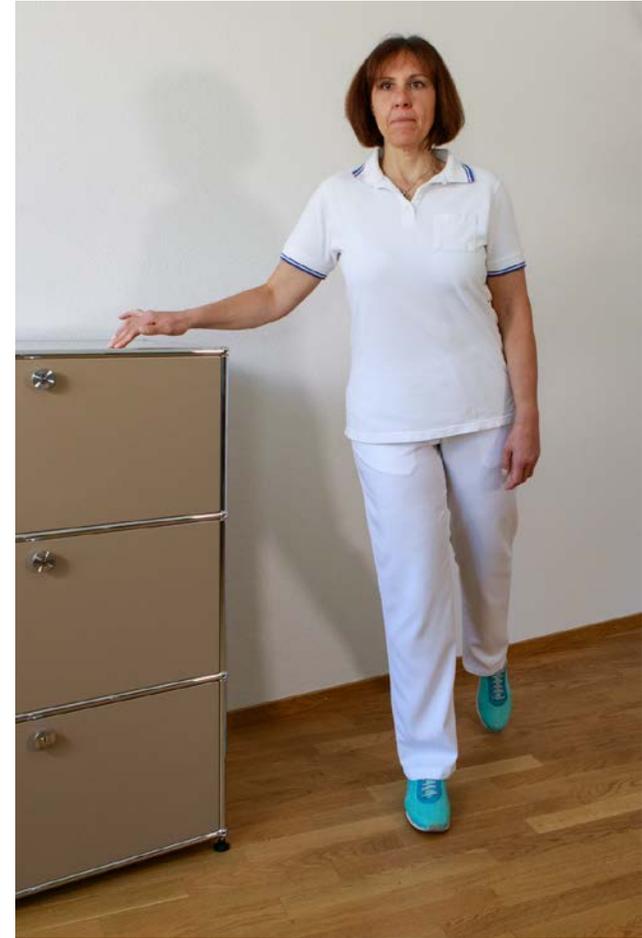
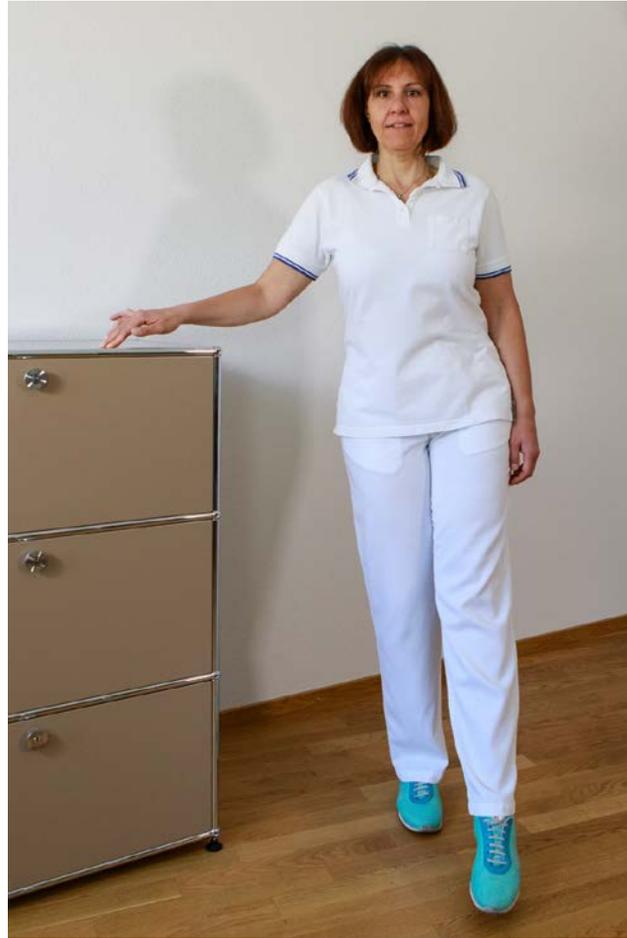
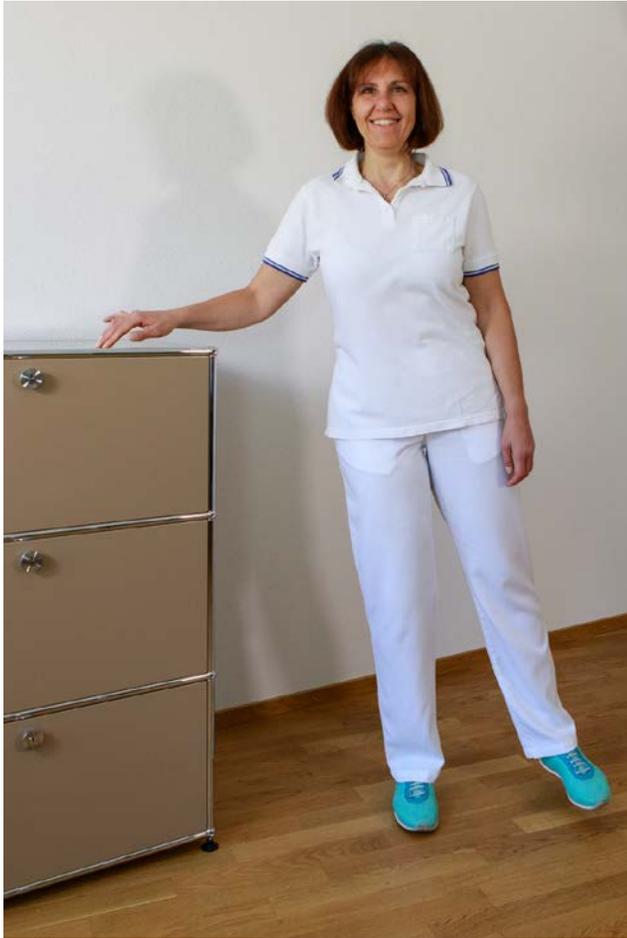


**... und wie stehe ich nun wieder auf?**

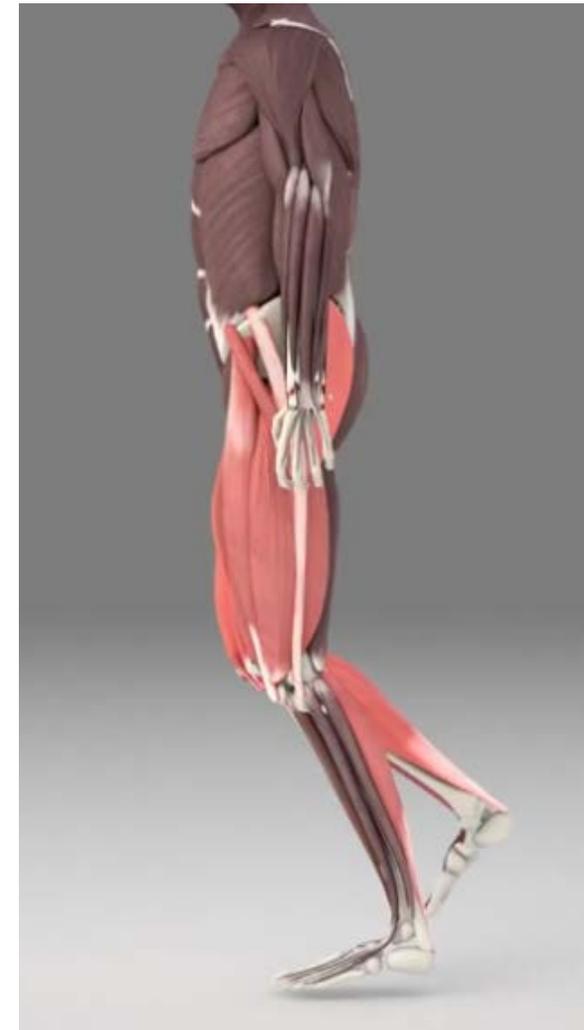
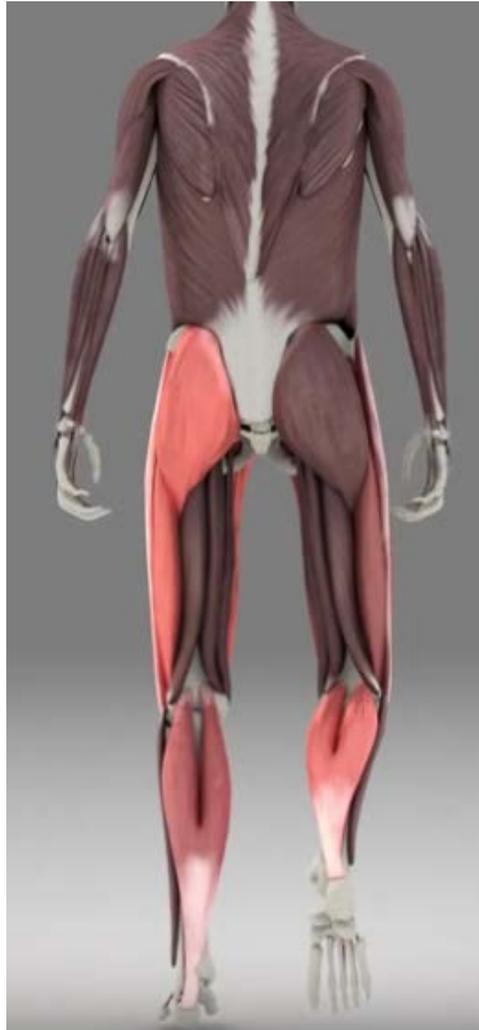
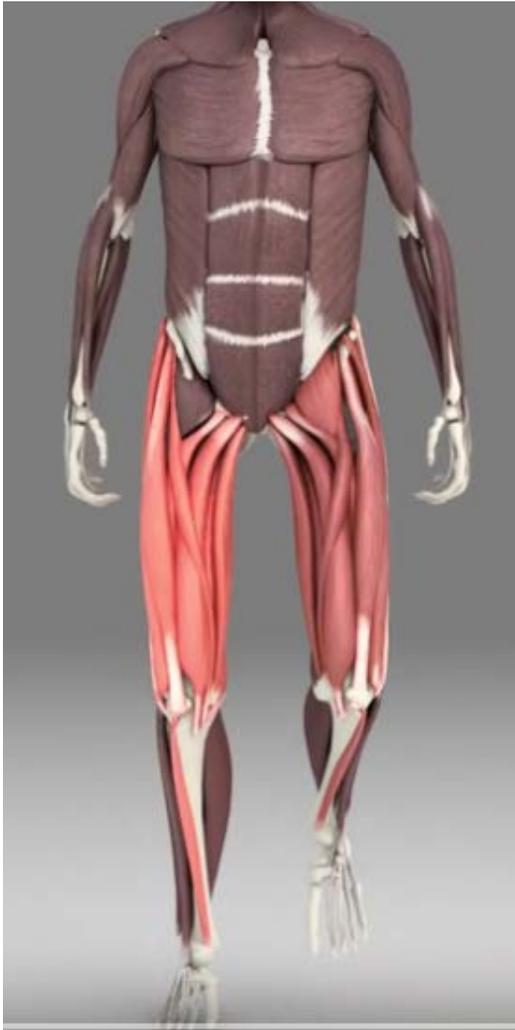
# Krafttraining als Prophylaxe



# Balancetraining als Prophylaxe



# Fit im Alter



<https://www.youtube.com/watch?v=6ObNnCTV6MY&feature=youtu.be>

# Fit im Alter

## Fit im Alter, Gruppentherapie im USZ

- 2x pro Woche 60min
- Zielgruppe 65+ (mit oder ohne Osteoporose)
- Sturzrisiko vermindern
- Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination verbessern

### Kontakt / Anmeldung

**UniversitätsSpital Zürich**

**Anmeldung Physiotherapie Ergotherapie USZ**

**U Ost 103a**

**Gloriastrasse 25**

**8091 Zürich**

**Telefon: +41 (0)44 255 86 88**

**E Mail: [anmeldung-peu@usz.ch](mailto:anmeldung-peu@usz.ch)**

**Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

