

Selbstständig im Alter: Das kognitiv - motorische Training

Sicheres Gehen im Alter ist keine Selbstverständlichkeit. Weiterhin stellen Stürze eine der häufigsten Unfallursachen für ältere Personen dar und führen nicht selten zu Pflegebedürftigkeit.

Es gibt Sachen, die verlernt man nicht. Das Gehen gehört leider nicht dazu. Was in jungen Jahren so mühevoll erlernt wird, ist mit hohem Alter immer schwieriger zu bewältigen.