

**Aus der Themenreihe „Älterwerden“****"Gehen passiert im Kopf"**

Nur Seiltanzen und Jonglieren verlangen ein hohes Maß an Koordination? Weit gefehlt. Bereits Gehen ist eine Meisterleistung im Zusammenspiel von Körper und Kopf! Früh erlernt und über Jahrzehnte wie selbstverständlich ausgeführt, wird diese Koordinationsleistung mit zunehmendem Alter schwieriger. Die Sturzgefahr erhöht sich. Erfahren Sie wie es zu dieser Veränderung kommt. Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihren Kopf beim Gehen entlasten und so die Sturzgefahr verringern können.

---

Sie wünschen eine Präsentation zu diesem Thema in Ihrem Haus, für Ihre Mitglieder oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?

Folgendes Format ist möglich:

- Vortrag mit Diskussion und Demonstration von Übungselementen (max. 90 min)

Bitte kontaktieren Sie mich unverbindlich:

DENKFALTE, Dr. Cornelia Weigelt, Muhrenkamp 45, 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel: 0208 – 88 368 183

E-Mail: [info@denkfalte.com](mailto:info@denkfalte.com)