



## Dr. Wolff Balance-Check

### Was?

- Die software-gesteuerte Messtechnik erfasst sensibel und schnell die Koordinationsfähigkeit, Körperstabilität und Dysbalancen

### Warum?

- Im Laufe des Lebens verliert der Mensch durch die Bewegungsarmut und Einseitigkeit des Alltags an Koordinationsfähigkeit. Diese Fähigkeit ist insbesondere wichtig, wenn es um Sturzvermeidung geht
- Speziell im höheren Erwachsenenalter und bei (beginnender) Osteoporose können Stürze schnell zu schwerwiegenden Verletzungen und Knochenbrüchen führen
- Mit dem Dr. Wolff Balance-Check wird Ihre persönliche Koordinationsfähigkeit ermittelt, die Ihnen als Basis für ein Koordinationstraining dient

### Wie?

- Jeder Teilnehmer erhält eine Messung mittels Dr. Wolff Balance-Check
- Individuelle Auswertung der Ergebnisse und Beratung zu Koordinationsübungen und Trainingshinweisen für jeden Teilnehmer am gleichen Tag
- Optional können die Messergebnisse als PDF mit Trainingsempfehlungen zugeschickt werden

### Dauer?

10 Minuten inklusive Beratung