
Balansella - senior aktivitet

Fallolyckornas antal har ökat kraftigt de senaste 25-35 åren. När äldre faller är cirka 60 procent _____ fallen

förorsakade _____ yrsel, balanssvårigheter och muskelsvaghet.

Det är viktigt att äldres styrka, rörlighet och balansförmåga tränas och bibehålls upp _____ hög ålder. Det finns många bevis _____ att det _____ fysisk aktivitet och träning går att förbättra funktionsförmågan _____ äldre.

Balansella är ett balansträningsprogram som är anpassat för seniorer och ingår _____ Folkhälsans hälsofrämjande program Mimosel. Målsättningen _____ kursen är att informera _____ hur balanssystemet fungerar, lära _____ koordinations- och balansövningar och _____ så sätt minska risken _____ fallolyckor

Alternativ

i, med, om, ut, på, för, av, hos