

# Gleichgewichtsparcours und Balance-Discs Aktiv Stürze verhindern



**bfu**  
**bpa**  
**upi**

Beratungsstelle für  
Unfallverhütung

Postfach, 3001 Bern  
info@bfu.ch bfu.ch

# Kraft und Gleichgewicht trainieren

Stürze im Haushalt, Garten und in der Freizeit: So verunfallen hierzulande die meisten. 285 000 Schweizerinnen und Schweizer stolpern oder rutschen jährlich auf gleicher Ebene aus, stürzen aus der Höhe oder auf einer Treppe.

Kräftige Beine und ein gut trainiertes Gleichgewicht helfen, ein Stolpern oder Ausrutschen aufzufangen und einen Sturz zu verhindern. Mit dem BFU-Gleichgewichtsparcours und den Balance-Discs können Sie in Ihrem Unternehmen aktiv etwas gegen Sturzunfälle tun.

## Balance-Discs

Jede und jeder kann Übungen in den Alltag einbauen oder das bisherige Training ergänzen. Kraft- und Gleichgewichtsübungen sind wirkungsvoller auf einer instabilen Unterlage, wie die BFU-Balance-Disc.

## Bestellen

BFU-Balance-Discs ohne oder mit Kundenlogo (2 Discs pro Person) per E-Mail bestellen: [unternehmen@bfu.ch](mailto:unternehmen@bfu.ch)

**Tipp:** Zu den Balance-Discs die Broschüre «Mehr Kraft und Gleichgewicht im Alltag» mit einfach umsetzbaren Übungsbeispielen abgeben.



[bfu.ch/unternehmen](https://bfu.ch/unternehmen)



## Gleichgewichtsparcours

Auf einer Länge von fünf Metern bietet der Gleichgewichtsparcours Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Möglichkeit, das Gleichgewicht zu trainieren. Durch drei Niveaus, die sich durch Schrittlänge und -folge unterscheiden, lässt sich das Training steigern.

## Ausrollen, Discs platzieren und los

Stellen Sie den Parcours im Betrieb beispielsweise beim Eingang zum Pausenraum, im Betriebsrestaurant oder auf dem Gang der verschiedenen Stockwerke auf. So kommt niemand darum herum, gelegentlich das Gleichgewicht zu trainieren.

## Das Paket «Gleichgewichtsparcours» enthält

- 1 Vorlage Parcours, Masse 5,10 m x 0,70 m
- 37 BFU-Balance-Discs
- 9 Reserve-Discs
- 1 Anleitung
- 2 Plakate
- Klebeband zum Fixieren der Vorlage

## Kosten

CHF 450.- (exkl. MWST und Instruktion)

Kosten für die Instruktion: nach Aufwand

Parcours mit Firmenlogo bestellbar, Preis abhängig von Bestellmenge

## Bestellen

per E-Mail: [unternehmen@bfu.ch](mailto:unternehmen@bfu.ch)

