

**„Das Potenzial,  
das im  
Verborgenen in  
dir steckt, ist  
riesig. Du  
entscheidest, ob  
du bereit bist, mit  
mir zusammen  
daran zu  
arbeiten.“**



**JEDE BEWEGUNG  
UND JEDE  
HANDLUNG  
BEGINNT IM  
KOPF. WAS TUST  
DU DAFÜR?**

## **Kim Schmid**

Als Fitness- & Personaltrainer habe ich vermehrt festgestellt, dass der Mensch oftmals nur eine Nummer ist und es kaum individuell angepasste Betreuung gibt, die auch mentale Aspekte berücksichtigt.



**PERSPEKTIVWECHSEL  
MENSCH & SPORT**

## **Kontakt**

- E-Mail**  
[ks@ks-perspektivwechsel.de](mailto:ks@ks-perspektivwechsel.de)
- Der Perspektivwechsel**  
Stuttgarter Straße 7, 73033  
Göppingen
- Telefonnummer**  
07161 406 3000
- Webseite**  
[ks-perspektivwechsel.de](http://ks-perspektivwechsel.de)

**DIE  
STURZ-  
PROPHYLAXE**



## Deine Auswahl

Deine Sturzprophylaxe-Einheiten sind in zwei Optionen buchbar:

### 10x SKILLCOURT

10 Trainingseinheiten auf dem SKILLCOURT

### 20x SKILLCOURT

20 Trainingseinheiten auf dem SKILLCOURT

## Perspektivwechsel?



### Geöffnet seit Juli 2023

Im Juli 2023 öffnete der Perspektivwechsel im Sternquartier in Göppingen zum ersten Mal seine Türen für die Öffentlichkeit.

## Sturzprophylaxe?



### Mehr Sicherheit im Alltag

Mit zunehmendem Alter kann das Vertrauen in den eigenen Körper schwinden. Durch oder neurologische Probleme - oder einfach, weil der Alltag nicht mehr so rund läuft wie früher. Um Stürzen oder anderen Einschränkungen vorzubeugen, ist das kombinierte Training von Körper und Geist der Schlüssel. Es hilft, Situationen schneller zu erfassen und gezielt darauf zu reagieren.

## Die Ziele

Durch Übungen, wie Konzentrationsaufgaben, Problemlösungsaufgaben und Gedächtnisübungen werden in deinem Gehirn neue Verbindungen geschaffen, um einem eventuellen Sturz vorzubeugen. Es werden also gezielte Bewegungsmuster und kognitive Aufgaben verbunden, um deine Gesundheit nochmal auf neues Level zu heben.

