



Tagesseminar in Saarburg

04.04.2022

Sturzprävention

Das Seminar richtet sich an Senioren und Seniorinnen, pflegende Angehörige und alle Interessierten. Es werden die Ursachen und Folgen von Stürzen, Sturzrisiken sowie Einflussmöglichkeiten thematisiert. Im Praxis-Teil werden Übungen zur Sturzprophylaxe darunter Balance-Training und Standsicherheits- und Mobilitätstraining vermittelt.

- 08:30 **Ankommen**
- 09:00 **Vortrag Sturzprävention - Folgen, Risiken und Präventionsmaßnahmen**
- 10:00 **Austausch/Fragerunde**
- 10:15 **Kaffeepause**
- 10:30 **Praxisübungen zur Sturzprävention**
- 11:30 **Kaffeepause**
- 11:45 **Praxisübungen zur Sturzprävention**
- 12:45 **Austausch/Fragerunde**
- 13:00 **Ende der Veranstaltung**

Bitte festes Schuhwerk und bequeme Kleidung tragen.

Referentin

Birgit Backes, Übungsleiterin mit Sonderlizenzen (Herzsport, orthopädischer Rehasport), Buchautorin



Veranstaltungsort

Kulturgießerei Saarburg, Staden 130,
54439 Saarburg

Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Anmeldung unter Nennung aller Kontaktdaten senden Sie bitte per Mail an:

info@hausdergesundheit-trier.de

Telefonische Anmeldung unter: 0651-4362217

Anmeldeschluss: 25.03.2022

Kontakt

Fachstelle Gesundheitsförderung und
Prävention des Landkreises Trier-Saarburg



Gesundheitsamt Trier-Saarburg

Sabine Becker
Paulinstraße 60
54292 Trier
Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de
Tel.: 0651 - 715 513

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.

Paula Ort
Paulinstraße 60
54292 Trier
Mail: info@hausdergesundheit-trier.de
Tel.: 0651 - 436 22 17

Weitere Informationen und Termine unter www.hdg-trier.de und www.trier-saarburg.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

