

## Tagesseminar in Gusterath 05.06.2023 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.

08:45 **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



Backes • Maschke • Wihr

Sport und Bewegung  
für Menschen mit Demenz

100 %  
Stundent-  
löhner

# LebensgestAlter

## Veranstaltungsort

Bürgerhaus Gusterath  
Am Schulplatz 1  
54317 Gusterath

## Anmeldung

Anmeldung unter: [silvia.engel@trier-saarburg.de](mailto:silvia.engel@trier-saarburg.de)  
oder telefonisch unter: 0651 715-536 (telefonische  
Anmeldung: Montag bis Mittwoch, vormittags)  
Anmeldeschluss: 30.05.2023  
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der o.g. Veranstaltung verwendet und gespeichert werden. Diese Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

## Kontakt

Fachstelle Gesundheitsförderung und  
Prävention des Landkreises Trier-Saarburg



**Gesundheitsamt Trier-Saarburg**

Sabine Becker  
Paulinstraße 60, 54292 Trier  
Mail: [gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de](mailto: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](mailto:info@hausdergesundheit-trier.de)  
Tel.: 0651 - 436 22 17

Weitere Informationen und Termine unter  
[www.hdg-trier.de](http://www.hdg-trier.de) und [www.trier-saarburg.de](http://www.trier-saarburg.de)

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

