

## Tagesseminar in Hermeskeil 22.03.2024 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

Elke Kurz, Med. Fitnesstrainerin,  
Fachübungsleiterin für Reha- und Präventionssport,  
Fachtrainerin für Cardio- Immun- und Seniorenfitness



Landkreis Trier-Saarburg



GKV-Bündnis für  
GESUNDHEIT



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

KIRCHE  
IM HOCHWALD



GEMEINDEGEWESTER plus



Mehr  
Generationen  
Haus

Miteinander - Füreinander

# LebensgestAlter

## Veranstaltungsort

Mehrgenerationenhaus Hermeskeil  
Martinusstraße 5a  
54411 Hermeskeil

## Anmeldung

Anmeldung unter: [silvia.engel@trier-saarburg.de](mailto:silvia.engel@trier-saarburg.de)  
oder telefonisch unter: 0651 715-536 (telefonische  
Anmeldung: Dienstag bis Donnerstag, vormittags)  
Anmeldeschluss: 15.03.2024  
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**

Dr. med. Gabriele Philippi  
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 mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

