

Tagesseminar in Waldrach 19.02.2024 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

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



Backes • Maschke • Wihr

Sport und Bewegung
für Menschen mit Demenz

LebensgestAlter

Veranstaltungsort

Familienzentrum Waldrach (Saal des Familienzentrums)
Kegelbungert 1
54320 Waldrach

Anmeldung

Anmeldung unter: silvia.engel@trier-saarburg.de
oder telefonisch unter: 0651 715-536 (telefonische
Anmeldung: Dienstag bis Donnerstag, vormittags)
Anmeldeschluss: 12.02.2024
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
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

.....

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

