LebensgestAlter

gesund alt werden

Tagesseminar

in Fell

11.04.2024

9:00-13:00 Uhr

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

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

SOZIALVERBAND VdK
RHEINLAND-PFALZ

LebensgestAlter

Veranstaltungsort

Zum Winzerkeller (Silvanussaal)
Kirchstr. 41
54341 Fell
(Zugang und Parkplätze in der Straße: Im Brühl)

Anmeldung

Anmeldung unter: **silvia.engel@trier-saarburg.de**
oder telefonisch unter: 0651 715-536 (telefonische Anmeldung: Dienstag bis Donnerstag, vormittags)
Anmeldeschluss: 05.04.2024
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

GESUNDHEIT gemeinsam fördern

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

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse. | BKK | IKK | SVLFG | KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit! | vdek Die Ersatzkassen