



Tagesseminar in Wiltingen

19.06.2024

13:30-16:30 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.

13:15 **Ankommen**

13:30 **Vortrag Sturzprävention - Folgen, Risiken und Präventionsmaßnahmen mit Fragerunde**

14:30 **Pause**

14:45 **Praxisübungen zur Sturzprävention inklusive Pause**

16:15 **Austausch/Fragerunde**

16:30 **Ende der Veranstaltung**

Bitte festes Schuhwerk und bequeme Kleidung tragen.

Referentin

Hannelore Ring,
DOSB-Übungsleiterin B,
Sport in der Rehabilitation

LebensgestAlter

Veranstaltungsort

Bürgerhaus Wiltingen
Brückenstraße 315
54459 Wiltingen

Anmeldung

Verbindliche Anmeldung unter:
silvia.engel@trier-saarburg.de oder telefonisch
unter: 0651 715-536 (telefonische Anmeldung:
Dienstag bis Donnerstag, vormittags)
Anmeldeschluss: 12.06.2024
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**



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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

