

# Seminar zur Sturzprävention in Trittenheim

**16.01.2025**  
**09:00 - 12:00 Uhr**

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 Maßnahmen**
- 10:00 **Pause**
- 10:15 **Praxisübungen zur Sturzprävention**
- 11:00 **Pause**
- 11:15 **Praxisübungen zur Sturzprävention**
- 11:45 **Austausch/Fragerunde**
- 12:00 **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



Das Seminar wird in Kooperation mit der Ortsgemeinde Trittenheim angeboten.

## Veranstaltungsort

Jugendheim Trittenheim  
Spielesstraße 24  
54349 Trittenheim

## Anmeldung

Anmeldung unter: [silvia.engel@trier-saarburg.de](mailto:silvia.engel@trier-saarburg.de)  
oder telefonisch unter: 0651 715-16109 (telefonische  
Anmeldung: Dienstag bis Donnerstag, vormittags)  
Anmeldeschluss: 09.01.2025  
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. 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)**



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**  
in Rheinland-Pfalz

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

