



Seminar zur Sturzprävention in Waldweiler

30.04.2025, 09:00 - 13:00 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 Vorbeugung von Stürzen 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



Veranstaltungsort

Bürgerhaus Waldweiler
Schulstraße 1
54429 Waldweiler

Anmeldung

Anmeldung unter: silvia.engel@trier-saarburg.de
oder telefonisch unter: **0651/715-16126**
(telefonische Anmeldung: Montag, Dienstag und
Donnerstag, vormittags)
Anmeldeschluss: 23.04.2025
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

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

Paula Orlt
Paulinstraße 60, 54292 Trier
Mail: info@hausdergesundheit-trier.de

Weitere Informationen und Termine unter
www.hdg-trier.de und www.trier-saarburg.de



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

