



## 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](mailto: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](mailto:gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de)

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

Paula Ort

Paulinstraße 60, 54292 Trier

Mail: [info@hausdergesundheit-trier.de](mailto:info@hausdergesundheit-trier.de)

**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

