



# Seminar zur Sturzprävention in Langsur-Grewenich

**30.06.2025**  
**09:00 - 12:00 Uhr**

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. Das Seminar richtet sich an Senioren und Seniorinnen, pflegende Angehörige und alle Interessierten.

- 08:45 **Ankommen**
- 09:00 **Vortrag Sturzprävention - Folgen, Risiken und Präventionsmaßnahmen mit Fragerunde**
- 10:00 **Pause**
- 10:15 **Praxisübungen zur Sturzprävention inklusive Pause**
- 11:45 **Austausch/Fragerunde**
- 12:00 **Ende der Veranstaltung**

Bitte festes Schuhwerk und bequeme Kleidung tragen.

**Referentin:**

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

# Veranstaltungsort

Gemeindehaus Grewenich  
Trierweilerstraße 19  
54308 Langsur-Grewenich

## Anmeldung

VHS Unteres Sauerthal  
E-Mail: [vhs-sauertal@kvhs-trier-saarburg.de](mailto:vhs-sauertal@kvhs-trier-saarburg.de)  
Tel.: 06501 – 60 11 54 3  
Anmeldeschluss: 25.06.2025  
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. Es besteht die Möglichkeit den Mit-Hol-Bus der Gemeinde Langsur zu nutzen. Bei Interesse bitte bei der Anmeldung angeben.

## 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

