



Trittsicher & aktiv: Angebot für ältere Menschen in Hainburg an der Donau

Sturzprävention – Lebensqualität durch Bewegung

Stürze bleiben vor allem im Alter nicht ohne Folgen. Dazu zählen Verletzungen, Angst vor weiteren Stürzen und die Einschränkung der Aktivitäten. Das muss nicht sein. Mit dem Angebot von „Trittsicher & aktiv“ können Sie gezielt vorbeugen. Machen Sie mit!

Jede dritte Person über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr. Mit Sturzprävention können schwere Stürze verhindert werden. Holen Sie sich Informationen und Tipps. Um Anmeldung wird gebeten.

In einem 12-wöchigen Sturzpräventionskurs mit Einheiten zu je 50 Minuten verbessern die Teilnehmenden in Kleingruppen durch spezielle Übungen Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen. Unter professioneller Anleitung bekommen sie individuelle Tipps, wie ihre Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag bestmöglich bewahrt und Stürzen vorgebeugt werden kann. Durch regelmäßige Übungen, die auch zuhause durchgeführt werden können, verbessert sich die Selbsteinschätzung und die Lebensqualität steigt.

Information und Anmeldung:

Thea Sebert-Thome, Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Hainburg an der Donau

Telefon: 06641769214

E-Mail: thea.tanzt@gmx.at

Kursort: Generationenhaus Burgenlandstraße 57

Termine: 12. Februar- 30. April 2025

Donnerstags 14:00-15:00 Uhr



© Yvonne Kreuzmayr / ÖGK

Nutzen Sie das **kostenlose** Angebot der Sozialversicherungsträger ÖGK, BVAEB und SVS. Das Angebot ist eine Maßnahme der österreichweiten Vorsorgestrategie – finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.

Weitere Informationen zum Angebot finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/trittsicher

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:

