



TRITTSICHER & AKTIV STURZPRÄVENTION

Mit dem Angebot „Trittsicher & aktiv“ können Sie gezielt vorbeugen.

Stürze haben besonders im höheren Alter oft weitreichende Folgen. Dazu zählen Verletzungen, die Angst vor weiteren Stürzen und Einschränkungen im Alltag.

Jede dritte Person über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr. Durch gezielte Sturzprävention können schwere Stürze vermieden und Sicherheit, Beweglichkeit und Selbstständigkeit im Alltag gefördert werden. Im Rahmen eines **12-wöchigen Sturzpräventionskurses** mit Einheiten zu **je 50 Minuten** verbessern die Teilnehmenden in Kleingruppen durch gezielte Übungen ihr Gleichgewicht, ihre Kraft und ihr Reaktionsvermögen. Unter professioneller Anleitung erhalten sie außerdem praktische Tipps, um im Alltag sicher und beweglich zu bleiben.

TEILNAHME KOSTENLOS!

Informationen & Anmeldung:

Sabine Rust

Telefon: +43 676/562 00 12

Start: 15.09.2026

Ort: MZS Gaishorn

Genauere Details erhalten Sie nach Anmeldung!

ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmer:innenanzahl

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:



Die Modellregion Gesundheitskompetenz wird aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark gefördert und vom Diakoniewerk umgesetzt.