



Online-
Vortrag
04.11.25
10.00 Uhr

SICHER AUF DEN BEINEN – STURZPRÄVENTION IM ALLTAG

Stürze gehören zu den häufigsten Unfallursachen im Alter – oft mit schwerwiegenden Folgen. Dieser Vortrag zeigt, wie Sie durch gezielte Übungen, kleine Wohnraumanpassungen und bewusstes Verhalten Ihre Sturzgefahr effektiv reduzieren können. Auch Themen wie Gangunsicherheit, Hilfsmittel und Selbstvertrauen werden thematisiert – für mehr Sicherheit im Alltag.

Kristina Hatzinger,
Sturzpräventionstrainerin

Zugangslink:

 | bit.ly/Gesundheitskanal