

Praktische Sturzkompetenz

Bei einem unvermeidbaren Sturz selbst die Sturzverletzung verhindern oder abmildern? Ja das geht durch das Erlernen des „richtigen“ Fallens.

Sicher auf den Beinen bleiben – Einladung zum Fachvortrag und Workshop zur Sturzkompetenz

Jährlich erleiden viele ältere Menschen durch Stürze schwere Verletzungen – doch das muss nicht sein. Die Gemeinde Zufikon organisiert gemeinsam mit dem SturzZentrum Schweiz einen Fachvortrag mit Workshop zum Thema „Praktische Sturzkompetenz“. Dabei geht es darum, durch gezieltes Training sicherer stehen, gehen und sogar fallen zu können.

Im Fachvortrag „Sicher auf den Beinen“ mit der Referentin Frau Dr. Friederike Schulte erfahren Sie, wie Stürze im Alltag vermieden werden können. Der Workshop „Praktische Sturzkompetenz - Wie vermeide ich Verletzungen?“ findet zwei Wochen später statt. Im Workshop lernen Sie praktische Techniken, um sich selbst im Falle eines Sturzes richtig schützen zu können.

Wer kann mitmachen? Alle Interessierten, insbesondere Senioren, die über ihr Gleichgewicht nachdenken und ihre Mobilität und Lebensqualität aktiv erhalten möchten.

Die Teilnahme ist kostenlos – sichern Sie sich Ihren Platz und melden Sie sich jetzt an!

Wann und wo?

Fachvortrag zum Thema Sturzkompetenz

Datum: **Montag, 5. Mai 2025**

Uhrzeit: 14:30 - 16:00

Ort: Zufikerhuus, Schulstrasse 24, 5621 Zufikon

Workshop: „Praktische Sturzkompetenz - Wie vermeide ich Verletzungen?“

Datum: **Mittwoch, 21.05.2025**

Uhrzeit: 14:30 - 16:00 oder 16:00 - 17:30

Ort: Turnhalle B, Schulstrasse 8, 5621 Zufikon

Hinweis: Eine Teilnahme am Fachvortrag ist auch ohne Teilnahme am Workshop möglich.

Anmeldung: Natascha Brunold natascha.brunold@zufikon.ch 079 / 541 78 84

