Veranstaltungsreihe: Wohlbefinden im Alter:

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. Gemeinsam mit der Koordinationsstelle Alter Region Brugg, der Stadt Brugg und dem SturzZentrum Schweiz organisieren wir 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 erfahren Sie, wie Stürze im Alltag vermieden werden können. Im Workshop lernen Sie praktische Techniken, um sich selbst im Falle eines Sturzes richtig schützen zu können.

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

Wann und wo?

- **Sicher auf den Beinen**
  Fachvortrag: Frau Dr. Friederike Schulte

  Datum: 1. Oktober 2025
  Uhrzeit: 13:30 Uhr
  Dauer: 90 Minuten
  Ort: Turnhalle Bodenacker, Wiesenstrasse 1, 5200 Brugg

- **Praktische Sturzkompetenz- Wie vermeide ich Verletzungen?**
  Workshop

  Datum: 15. Oktober 2025
  Uhrzeit: 13:30 Uhr
  Dauer: 90 Minuten
  Ort: Turnhalle Bodenacker, Wiesenstrasse 1, 5200 Brugg
  Mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe/rutschfeste Socken

Hinweis: Die Angebote können auch einzeln besucht werden. Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Anmeldungen Brigitte Däpp, Maiackerstrasse 37, 5200 Brugg
brigitte.daepp@hispeed.ch **079 460 85 27**
per WhatsApp/SMS oder Telefon

Anmeldeschluss **25. September 2025**

Wir freuen uns auf spannende Anlässe und begrüssen Sie gerne! **Seniorenrat der Stadt Brugg**