

SCHRITT- UND TRITTSICHER BLEIBEN

Sturzprävention im Alter

In diesem Vortrag werden wir gemeinsam Risikofaktoren für Stürze identifizieren und Ihnen wichtige Maßnahmen aufzeigen, um diese zu reduzieren und somit Ihre Sicherheit zu erhöhen. Weiters werden wir über die Bedeutung von Gleichgewichtsübungen sprechen und ich werde Ihnen praktische Tipps zur Verbesserung Ihrer Balance und Stabilität geben. Ich lade Sie herzlich ein, an diesem informativen und praxisorientierten Vortrag teilzunehmen, um Ihre Mobilität zu erhalten und ein Leben voller Unabhängigkeit und Wohlbefinden zu führen.

Termin: FR, 10. Mai 2024
von 14 bis 15 Uhr

Ort: PFARRAMT VIKTRING
Stift-Viktring-Straße 25
9073 Viktring

Vortrag von:
Barbara Gruber
Physiotherapeutin & Yogalehrerin



Veranstaltung im Rahmen des Treffens des Seniorenclubs Viktring.

KOSTEN: Freiwillige Spenden erbeten!



Katholische Kirche Kärnten
KATOLÍSKA CERKEV KOROŠKA



gesunde
gemeinde 