



GESUNDES
BÖHEIMKIRCHEN



Trittsicher & aktiv: Angebot für ältere Menschen

Sturzprävention – Lebensqualität durch Bewegung

Stürze bleiben vor allem im Alter nicht ohne Folgen. Dazu zählen Verletzungen, Angst vor weiteren Stürzen und die Einschränkung der Aktivitäten. Das muss nicht sein. Mit dem Angebot von „Trittsicher & aktiv“ können Sie gezielt vorbeugen. Machen Sie mit!

Jede dritte Person über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr. Mit Sturzprävention können schwere Stürze verhindert werden. Holen Sie sich erste Informationen und Tipps beim **Vortrag** zur Sturzprävention am

Dienstag, 18. August 2026 um 19:00 Uhr

Ein kostenloses Trainingsprogramm fördert die Beweglichkeit ebenso wie die Selbstständigkeit und beugt Problemen im Alltag vor. In einem 12-wöchigen Sturzpräventionskurs mit Einheiten zu je 50 Minuten verbessern die Teilnehmenden in Kleingruppen durch spezielle Übungen Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen. Unter professioneller Anleitung bekommen sie individuelle Tipps, wie ihre Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag bestmöglich bewahrt und Stürzen vorgebeugt werden kann. Durch regelmäßige Übungen, die auch einfach zuhause durchgeführt werden können, verbessert sich die Selbsteinschätzung und die Lebensqualität steigt.



© Yvonne Kreuzmayr / ÖGK

Der **Kurs startet** am

Donnerstag, 27. August 2026 von 8 bis 9 Uhr

(Kursende: Donnerstag, 12. November 2026)

**Vortrag/Kurs: Sitzungssaal Böheimkirchen, (1. Stock)
Bürgerzentrum Böheimkirchen, Marktplatz 2**

Nutzen Sie das **kostenlose** Angebot der Sozialversicherungsträger ÖGK, BVAEB und SVS, das von der **Gesunden Gemeinde Böheimkirchen** umgesetzt wird! Das Angebot ist eine Maßnahme der österreichweiten Vorsorgestrategie – finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.

Eine Anmeldung zum Vortrag bzw. zum Kurs ist persönlich am Gemeindeamt Böheimkirchen, telefonisch unter 02743/2318-20 oder per E-Mail: silvia.parzer@boeheimkirchen.gv.at erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:

