



Gemeinde
Heiligenkreuz

„Trittsicher & aktiv“

Ein Angebot für ältere Menschen in der Gemeinde HEILIGENKREUZ

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!

Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr. Mit Sturzprävention können schwere Stürze verhindert werden. Ein kostenloses Trainingsprogramm fördert die Beweglichkeit ebenso wie die Selbstständigkeit und beugt Problemen im Alltag vor.



© Yvonne Kreuzmayr / ÖGK

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 zuhause durchgeführt werden können, verbessert sich die Selbsteinschätzung und die Lebensqualität steigt.

Information und Anmeldung: Gemeinde Heiligenkreuz

gemeinde@heiligenkreuz.gv.at

Kursort: KOMMZ Gaadner Straße 4, 2500 Siegenfeld

Termine: MO 08.09.2025-24.11.2025 von 14.30 - 15.30 Uhr

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

Weitere Informationen zum Angebot finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/trittsicher

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:

