



STURZPRÄVENTION

MITTWOCH, 6. MAI 2026, 14.30 UHR

PFARREITREFF, DORFPLATZ 13, NEUHEIM



GEMEINDE
NEUHEIM

EINLADUNG ZUM VORTRAG

Wer: Für alle Interessierten

Referentin: Barbara Vanza: Expertin Erwachsenensport, Kursleiterin bei Pro Senectute Kanton Luzern, Botschafterin Sturzprävention bfu

Thema: Wir wünschen uns, bis ins hohe Alter hohe Lebensqualität zu haben, mobil zu sein und selbstbestimmt unseren Alltag meistern zu können. Sturzunfälle bedeuten dann jeweils mindestens vorübergehend viel Leid und Unselbstständigkeit.

Körperliche und geistige Fitness sind essenziell, um das Sturzrisiko im Alter zu vermindern. Da Kraft und Gleichgewichtsfähigkeit im Alterungsprozess abnehmen, soll mit gezieltem sturzpräventivem Training entgegengewirkt werden. Es ist nie zu spät, damit anzufangen!

Sie erhalten in einem Theorieteil allgemeine Informationen zur Prävention von Stürzen, Alltagstipps und im praktischen Teil einfache Übungen, die Bewegungsfreude wecken!

Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung und bitten um Ihre Anmeldung bis Mittwoch, 22. April 2026 unter der Telefonnummer 041 757 21 34 oder per E-Mail an soziales-gesundheit@neuheim.ch (Platzzahl beschränkt).

Gemeindeverwaltung Neuheim
Dorfplatz 5
6345 Neuheim
www.neuheim.ch