

FÜR ALLE INTERESSIERTEN
SENIOREN IM AMT BRÜCK

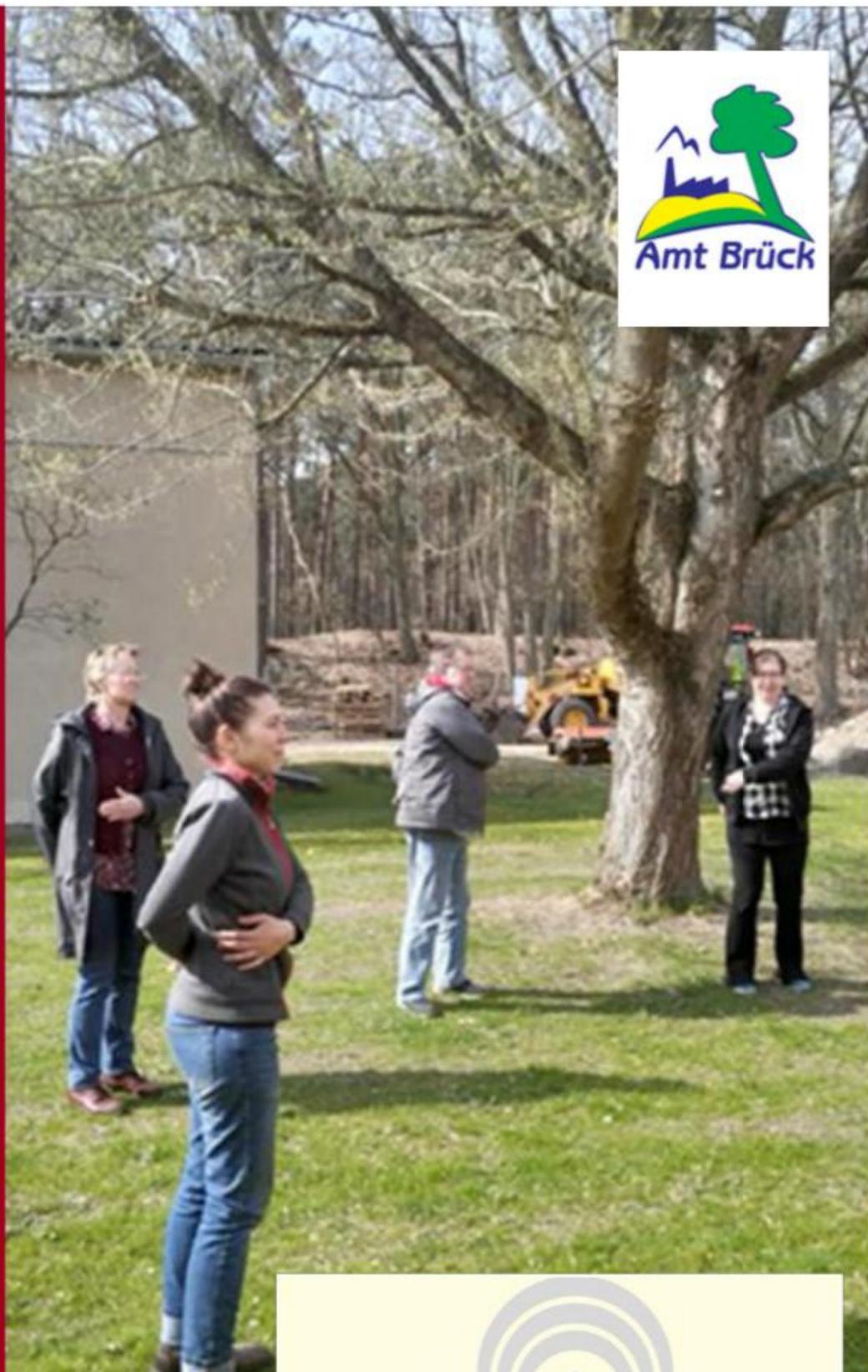
EINFÜHRUNGS- VERANSTALTUNG

STUDIENPROJEKT
„TRITTSICHER IN
DIE ZUKUNFT“

02.04.2025 - 15.00 UHR

WIEDERHOLUNG AM
09.04.2025 – 15.00 UHR

Gemeindehaus Borkheide
Kirchanger 3, 14822 Borkheide



Beim neuen Programm „Trittsicher in die Zukunft“ sollen ältere Menschen durch Bewegungsförderung und Gleichgewichts- sowie Kraftübungen unterstützt werden, ihre Mobilität und Selbstständigkeit langfristig zu erhalten, um das Risiko von Stürzen und dadurch bedingte Verletzungen zu reduzieren.

Das Programm wurde durch die Forschungsabteilung der Klinik für Geriatrische Rehabilitation des Robert-Bosch-Krankenhauses Stuttgart entwickelt.

Im Rahmen von "Trittsicher in die Zukunft" wird eine große Studie durchgeführt, um wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirksamkeit des Programms zu erhalten.

**Der Studien-Kurs sowie die
Einführungsveranstaltungen sind
für alle Teilnehmer kostenlos**

Wer kann mitmachen

Sie sind über 65

Sie leben im eigenen Haushalt

Sie können mit oder ohne Gehilfe gehen

Anmeldung:

per Mail beim Koordinatoren der
Gesundheitsbuddys des Amtes Brück
Herrn Dostal: Gesundheitsbuddys@web.de

telefonisch bei der Seniorenbeauftragten
Frau Stephan: 033844 / 62157