



## **Vortrag: Trittsicher und mobil - Sturzprävention mit der ÖGK am Mittwoch, 24.04.2024 um 15:00 Uhr am Gemeindeamt Niederthalheim**

Stürze bleiben im Alter meistens nicht ohne Folgen. Verletzungen und Angst vor weiteren Stürzen schränken oft die alltäglichen Aktivitäten ein. Rund die Hälfte der Verletzungen sind Knochenbrüche. Viele Stürze können vorgebeugt und somit Verletzungen vermieden werden. Der Vortrag vermittelt dazu Möglichkeiten und Maßnahmen, die helfen das Sturzrisiko zu reduzieren. Außerdem stehen praktische Übungen am Programm.

Das Ziel der Sturzprävention ist Erhalt der Selbständigkeit und Sicherheit im Alltag gleichermaßen.

Der Vortrag wird abgehalten und organisiert vom Institut für sportwissenschaftliche Beratung - Mag. Harald Jansenberger, Kooperationspartner der ÖGK.

**Der Vortrag ist kostenlos!**

### **Inhalte des Vortrags**

- Informationen zu Risikofaktoren für Stürze
  - Maßnahmen, um den Alltag sicherer zu machen.
  - Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Reaktion
- Informationen zum effizienten, kostenlosen Kurs zur Sturzprävention der ÖGK

**Zielgruppe:** Selbständig lebende Personen über 65 Jahren

**Trainerin:** Fr. Wechner

Anmeldung bis 16.04.2024 am Gemeinde Niederthalheim, Fr. Mittendorfer  
(07673/7055-5)

Bei inhaltlichen Rückfragen:  
Vertragspartner der ÖGK  
Mag. Harald Jansenberger  
Institut für sportwissenschaftliche Beratung  
Tel.: 0650-5427253  
[www.jansenberger.at](http://www.jansenberger.at)