

## Voranzeige



Bild: Gesundheitsförderung Schweiz/ Peter Tullessen

## «Sturzprävention»

Durch Training das Gleichgewicht fördern und so das Sturzrisiko  
vermindern

Ein plötzlicher Sturz kann die Selbständigkeit und damit die Lebensqualität stark einschränken. Wie man mit kleinen Veränderungen im Alltag, mit Bewegung und entsprechender Ernährung vorbeugen kann, erfahren wir an diesem Nachmittag. Zudem erleben wir gleich praktisch, wie wir das Gleichgewicht, die Kraft und die Koordination mit gezielten Bewegungsübungen unterstützen können. Viel Spass!

**Referentin:** Jacqueline Läderach, Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kanton Bern  
**Bewegung mit:** Annarös Tschirren und Käthi Nussbaum, Leiterinnen Altersturnen

**Termin:** **Mittwoch, 18. Oktober 2023, 14.00 h** mit Zvieri  
Aula Schulanlage Aebnit Riggisberg

Das Anmeldeformular erscheint etwa 2 Wochen vor dem Anlass.