



EIN PROJEKT VON „ALTERN IN GUTER GESELLSCHAFT“

Erhöhte Sturz- gefahr ab 50



Vortrag von
Karin Löberbauer MSc
Sportwissenschaftlerin

Vortrag über Sturzprävention: Aufgrund von körperlichen Veränderungen und vor allem durch Inaktivität kommt es mit zunehmendem Alter vermehrt zu Stürzen mit Verletzungen. Die Referentin informiert über Veränderungen im Alterungsprozess sowie über Sturzrisikofaktoren. Was kann man selber tun, um Stürze zu vermeiden? Dazu werden einfache Übungen vorgestellt, die man zu Hause durchführen kann. Nach dem Motto: „Wer rastet, der rostet“.

Dienstag, 5. Februar 2019

19.00 bis 20.30 Uhr

**St. Georgen, Kindergarten Eching
Mittagstisch**