



Seminar zur Sturzprävention in Hermeskeil

24.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

In diesem Seminar lernen Sie die Ursachen und Folgen von Stürzen, Sturzrisiken sowie Einflussmöglichkeiten kennen. Im Praxis-Teil werden Übungen zur Vorbeugung von Stürzen vermittelt, darunter Balance-Training sowie Standsicherheits- und Mobilitätstraining.

Das Seminar richtet sich an Senioren und Seniorinnen, pflegende Angehörige und alle Interessierten.

- 08:45 **Ankommen**
09:00 **Vortrag Sturzprävention – Folgen, Risiken und Maßnahmen**
10:00 **Pause**
10:15 **Praxisübungen zur Sturzprävention**
11:00 **Pause**
11:15 **Praxisübungen zur Sturzprävention**
11:45 **Austausch/Fragerunde**
12:00 **Ende der Veranstaltung**

Bitte festes Schuhwerk und bequeme Kleidung tragen.

Referentin:

Elke Kurz, Med. Fitnesstrainerin, Fachübungsleiterin für Reha- und Präventionssport, Fachtrainerin für Cardio-, Immun- und Seniorenfitness

Veranstaltungsort:

Mehrgenerationenhaus Hermeskeil
Martinusstraße 5a, 54411 Hermeskeil

Anmeldung:

Per E-Mail:

gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de

Telefonisch unter: **0651/715-16126**

(telefonische Anmeldung: Montag, Dienstag und Donnerstag vormittags)

Anmeldefrist: **22.04.2026**

Die Teilnahme ist kostenfrei.



Online-Anmeldung

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der o.g. Veranstaltung verwendet und gespeichert werden. Diese Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Kontakt:

Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention des Landkreises Trier-Saarburg

Gesundheitsamt Trier-Saarburg

Paulinstraße 60, 54292 Trier

gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.

Paulinstraße 60, 54292 Trier

info@hausdergesundheit-trier.de



GESUNDHEIT
gemeinsam fördern



Weitere Informationen und Termine unter

www.hdg-trier.de und
www.trier-saarburg.de