



Agil und stabil durchs Leben

Mit regelmässigem Training zu
mehr Gleichgewicht im Alter



Bleiben Sie in Balance

Rund 280 000 Menschen stürzen jährlich in der Schweiz so schwer, dass sie eine ärztliche Behandlung oder Spitalpflege benötigen. Die gute Nachricht: Mit dem richtigen Training lassen sich viele Stürze vermeiden. Zugleich bleiben Sie beweglich, stärken Ihre Muskulatur, Ihr Gleichgewicht und Ihre mentale Fitness. Informieren Sie sich jetzt: Angebote in Ihrer Nähe, einen Bewegungstest und Übungen für zuhause finden Sie auf [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch).

Im Alter nehmen Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit ab, die Gefahr für Stürze nimmt zu. Mit körperlichem und mentalem Training wirken Sie dem entgegen. **Aber wie kräftig sind Sie eigentlich? Und wie steht es um Ihr Gleichgewicht und Ihre Dynamik?**

Besuchen Sie eine unserer Veranstaltungen und lernen Sie Übungen zum Training des Gleichgewichtes und zur Kräftigung der Muskulatur. Zudem erhalten Sie hilfreiche Tipps für den Alltag mit dem Ziel, dass Sie sicherer durch den Alltag gehen und länger selbstständig bleiben.

Veranstaltungen «Sicher auf den Beinen»

Montag, 19. September 2022, 13.30 Uhr bis ca. 16.30 Uhr
Pfarreiheim Ebikon, Dorfstrasse 11

Anreise mit dem Auto: Parkplätze sind vorhanden
Anreise mit ÖV: bis Bushaltestelle Ebikon Ladengasse
(Bus 1, 26 und 30)

Montag, 26. September 2022, 13.30 Uhr bis ca. 16.30 Uhr
Begegnungszentrum Schenkon, Schulhausstrasse 4

Anreise mit dem Auto: Parkplätze sind vorhanden
Anreise mit ÖV: bis Bushaltestelle Schenkon Zentrum (Bus 84) oder bis Schenkon Zellfeld (Bus 81, 84, 87, 399)

Das Programm ist an beiden Daten identisch. Die Teilnahme ist kostenlos und es benötigt keine Anmeldung.
Es gelten die aktuellen Covid19-Massnahmen des BAG.

Programm

- 13.30 Uhr Beginn der Veranstaltung mit Begrüssung und Fachreferat von Barbara Zindel, Rheumaliga Schweiz
- 14.30 Uhr Workshops Teil 1
- 15.10 Uhr Pause und Besuch der Marktstände
- 15.40 Uhr Workshops Teil 2
- 16.20 Uhr Abschluss und Besuch der Marktstände

Workshops

- Qi Gong-Schnupperlektion
- Fitness-Check Teil 1
- Fitness-Check Teil 2
- Wohnraumabklärungen sowie Fitness-Übungen

Marktstände

Organisationen im Seniorenbereich werden vor Ort ihre Angebote präsentieren. Während der Pause und am Ende der Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit passende Angebote für Ihre Bedürfnisse zu finden.

Kontakt für weitere Informationen:

Telefon +41 41 228 65 78

gesundheit@lu.ch

www.gesundheit.lu.ch

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme:

