

# Vortrag «Sturzprävention & Training im Alter»

Mo, 20. Nov. 2023 | 15.00-16.00 | Aula Schule Oberkulm



Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit ab; es kommt vermehrt zu Stürzen, die eine ärztliche Behandlung benötigen.  
Die gute Nachricht: Wenn man frühzeitig mit dem richtigen Training beginnt, lassen sich viele Stürze vermeiden.

In ihrem Vortrag gibt uns **Dagmar Philipp, Dipl. Physiotherapeutin und Botschafterin von sichergehen.ch**, ihr Wissen und viele praktische Tipps mit auf den Weg, um uns auf unseren Beinen sicherer fühlen. Im Zentrum stehen die Fragen:

- Was sind die Fakten zum Thema Sturz?
- Wie sieht ein sturzpräventives Training für ältere Menschen aus?
- Bin ich so fit wie ich mich fühle?
- Was kann ich in meinem Zuhause anpassen, um Stürze zu vermeiden?



Nachdem Sie selbst ein paar Übungen aktiv ausprobiert haben, dürfen Sie sich auf einen wohlverdienten **Apéro** freuen.

**Wann** 20. November 2023 | 15.00 – 16.00 Uhr (anschliessend Apéro)

**Wo** Aula Wynenschulhaus, Neudorfstrasse 17, Oberkulm,  
rollstuhlgängiger Zugang ebenerdig, Parkplätze vorhanden

**Anmeldung** Wünschenswert bis 16. November 2023 bei IZ aargauSüd  
Tel. 078 244 89 98 oder [alter@impuls-zusammenleben.ch](mailto:alter@impuls-zusammenleben.ch)

Die Veranstaltung ist **kostenlos** und wird von «**Gesundheitsförderung Schweiz**» und «**gsung und zwäg im Aargau**» unterstützt.