

# Sturzprävention in Birsfelden

durch Gleichgewichtstraining Stürze vermeiden

**8. Mai 2026, 13-18 Uhr**  
**Alterszentrum Birsfelden,**  
**Hardstrasse 71**



# Stürze im Alter müssen nicht sein

Mit den Jahren verändert sich vieles im Leben - auch unsere körperliche und mentale Fitness. Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit nehmen ab, das Sturzrisiko steigt. Mit regelmässigem Training können Sie vorbeugen.

Erfahren Sie mehr zur Sturzprävention und testen Sie Ihr Gleichgewicht in unserem Parcours.

**Am 8. Mai 2026, 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr**  
**im Alterszentrum Birsfelden an der Hardstrasse 71**

## An diesem Nachmittag erwarten Sie:

- Testparcours
- Informationsstände
- zwei Vorträge:  
"Gangsicherheit und Sturzprävention" und "Ernährung im Alter"
- Verpflegungsangebot
- Bewegungsübungen und Tipps

Diese Aktion wird unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Alterszentrum  
Birsfelden  
Ein Betrieb der Stiftung zur Hard

sichergehen.ch

Rheumaliga beider Basel  
Bewusst bewegt

