

## 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. Besser, Sie beugen vor, indem Sie regelmässig trainieren.

Auf der Plattform **sichergehen.ch** finden Sie ein breites Angebot an Kursen und Übungen. Mit dem Selbsttest können Sie Ihre Fitness einschätzen und erhalten ein individuelles Trainingsprogramm.

Mit nur 30 Minuten Training von Kraft, Gleichgewicht und mentaler Fitness, drei Mal pro Woche – und einem Training unter professioneller Anleitung – können Sie Ihr Sturzrisiko erheblich senken. Starten Sie jetzt und bleiben Sie sicher unterwegs.



sichergehen.ch

Wir engagieren uns für gesundheitsfördernde Aktivitäten.

Platzhalter für Logo

# Einladung zur Veranstaltung

Titel  
Datum  
Ort



Regelmässig trainieren –  
jetzt Kurse und Übungen entdecken

sichergehen.ch

bfu  
bpa  
upi

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Rund 290 000 Menschen stürzen jährlich in der Schweiz so schwer, dass sie eine ärztliche Behandlung oder Spitalpflege benötigen. Mehr als 30 Prozent davon sind Personen über 65 Jahre. Die gute Nachricht: Mit dem richtigen Training lassen sich viele Stürze vermeiden. In einer nationalen Präventionskampagne zeigen die BFU, Pro Senectute und Gesundheitsförderung Schweiz zusammen mit weiteren Partnern, wie das geht.

# Titel «Veranstaltung»

Axim dis endia quist, od quis et, te nobit quatqui qui con provitatia nonsed quatus moluptati dus ut eatisto beri officitis del ea duciaerem exerat lame ea quos eos ex et alita que quatem nus veniminte.

Wo Turnhalle XYZ

---

Wann XX.XX.XXXX

---

Anmeldung [info@xxxx.ch](mailto:info@xxxx.ch)

---

## Programm

10.00 Uhr	Eintreffen und Aufwärmen
11.00 Uhr	Übungen
12.00 Uhr	Übungen
13.00 Uhr	Übungen
14.00 Uhr	Übungen
15.00 Uhr	Schluss

## Kontakt

Max Mustermann | Mustermannstrasse 1 | 1000 Musterort  
Tel. 000 000 00 00 | [info@xxxx.ch](mailto:info@xxxx.ch)