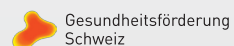




Bleiben Sie in der Balance

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 zu Hause finden Sie auf [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch).



Agil und stabil durchs Leben

Testen Sie Ihr Sturzrisiko
11. September 2023 Weinfelden

Unsere Fachpersonen geben Ihnen Tipps, wie Sie sturzfrei durchs Leben gehen.



sicher stehen

sichergehen.ch

Im Alter nehmen Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit ab, die Gefahr von Stürzen 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 unsere Veranstaltung und lernen Sie Übungen zum Training des Gleichgewichts und zur Kräftigung der Muskulatur kennen. Zudem erhalten Sie hilfreiche Tipps für den Alltag mit dem Ziel, dass Sie sicherer durch den Alltag gehen und länger selbstständig bleiben.

Veranstaltung «Sicher stehen - sicher gehen»

Montag, 11. September 2023, 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Katholisches Pfarreizentrum Weinfelden, Freiestrasse 13
Anreise mit dem Auto: kostenpflichtige Parkplätze sind vorhanden
Anreise mit ÖV: Bahnhof Weinfelden, Fussweg 600m

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist notwendig.

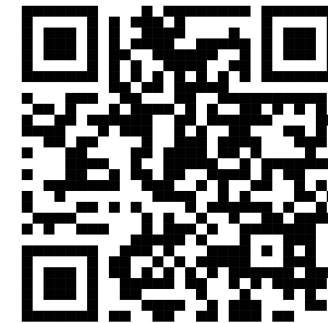
Was erwartet Sie?

An unserer Veranstaltung testen Sie an fünf verschiedenen Posten Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht unter Anleitung von erfahrenen Fachpersonen und erhalten so Aufschluss über Ihr Sturzrisiko. Am Ende der Tests erhalten Sie Hinweise, mit welchen Massnahmen Sie Stürzen vorbeugen können.

Auskünfte und Anmeldung zur Sturzrisiko-Abklärung

Rheumaliga Thurgau
Elvira Herzog
Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen
071 688 53 67
info.tg@rheumaliga.ch

Online-Anmeldung:



Anmeldetalon

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

Mail:

Anmeldefrist: 31. August 2023

Nach der Anmeldefrist teilen wir Ihnen mit, um welche Zeit Sie Ihre Tests absolvieren können.


Rheumaliga Thurgau
Bewusst bewegt


physio
schaffhausen-thurgau

PRO
SENECTUTE
| Thurgau