

Vortrag «Sturzprävention - Alles im Gleichgewicht»

16. Juni 2026 | 15:00 - 16:00 | Falkenstein Menziken



Mit zunehmendem Alter lassen Muskelkraft und Gleichgewicht nach, was zu Stürzen führen kann. Durch gezieltes Training lassen sich jedoch viele Stürze vermeiden. Dieser Vortrag vermittelt wertvolle Tipps zur Prävention von Stürzen und zum Training im Alter, aufgeteilt in Theorie und praktische Übungen.

Im Anschluss an die Veranstaltung dürfen Sie sich auf einen wohlverdienten Apéro freuen.

- Datum** Dienstag, 16. Juni 2026
15:00 bis 16:00 Uhr | anschliessend Apéro
- Ort** Falkenstein ASANA AG, Schwarzenbachstrasse 9, 5737 Menziken (Lounge)
- Referentin** **Barbara Vanza**, Botschafterin von sichergehen.ch
- Infos** Die Veranstaltung ist kostenlos; rollstuhlgängig;
Fahrdienst auf Anfrage möglich
- Anmeldung** Anmeldung bis 14.06.2026 bei Irene Widmer:
062 765 80 07 | info@falkenstein-menziken.ch

Info Impuls Zusammenleben aargauSüd
Fachbereich Alter
Aarauerstrasse 9, 5734 Reinach

Tel. 078 244 89 98
alter@impuls-zusammenleben.ch
www.impuls-zusammenleben.ch