# „SICHER STEHEN - SICHER GEHEN”

## Sturzprophylaxe 2026

Im Kurs lernen Sie:

- Übungen für mehr Kraft
- Übungen für ein gutes Gleichgewicht
- Sicheres Gehen im Alltag
- Tipps gegen Stolperfallen zu Hause
- Einfache Übungen für zu Hause

**Allgemeine Informationen**

✓ Anmeldung notwendig

✓ kostenfrei

✓ Abholung durch den Bürgerbus möglich

**Ansprechpartnerin**

Madeleine Neumann

Tel.: 0171 646 798 7



Termine auf der Rückseite

# Termine Sturzprophylaxe 2026

## Ranstadt

Brandschutz-, Bildungs- und Begegnungszentrum (BBBZ)
Oberriedstr. 3

10:30 - 11:30 Uhr

12. August
02. September
21. Oktober
18. November
09. Dezember

## Stockheim

Dorfgemeinschaftshaus (DGH)
Vordergasse 5

10:30 - 11:30 Uhr

20. Juli
17. August
05. Oktober
02. November
30. November
14. Dezember



**Ansprechpartnerin**
Madeleine Neumann
Tel.: 0171 646 798 7