

STANDHAFT BLEIBEN

Sturzprävention für ein aktives Leben im Alter

Informationen, Empfehlungen und praktische Übungen

Datum: 29.01.2026

Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Sitzungssaal des Landkreises Neunkirchen
Saarbrücker Straße 1, 66538 Neunkirchen





STANDHAFT BLEIBEN -

Sturzprävention für ein aktives Leben im Alter

Selbstständig und mobil bleiben - dies ist der Wunsch, der insbesondere im zunehmenden Alter an Bedeutung gewinnt und häufig mit der Sorge vor Stürzen verbunden ist. Werden Sie aktiv und erfüllen Sie sich selbst Ihren Wunsch. Im Rahmen dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen und Empfehlungen, wie man Stürze vorbeugen kann und welche Rolle regelmäßige Bewegung dabei spielt. Gemeinsam werden einfache Übungen durchgeführt, die Sie zu Hause nachmachen und somit aktiv bleiben können.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wir bitten um Voranmeldung, unter 06824 9062210 oder 06824 9062490

Wir laden Sie recht herzlich ein und freuen uns über Ihre Teilnahme:

Datum: 29.01.2026

Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Sitzungssaal des Landkreises Neunkirchen

Saarbrücker Straße 1, 66538 Neunkirchen

Bei Fragen melden Sie sich gerne bei:

Leitstelle „Älter werden“ Landkreis NK

aelterwerden@landkreis-neunkirchen.de

E-Mail

Telefon: 06824 9062210 oder 06824 9062490

