

# 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](mailto:aelterwerden@landkreis-neunkirchen.de)

E-Mail

*Telefon: 06824 9062210 oder 06824 9062490*

