



# Workshop: Sturzprävention

**23.01.2026, 14:30 – 15:30**

**Einfach vorbeikommen**

Die Aktivität zielt darauf ab, die Stand- und Gangsicherheit älterer Menschen zu stärken und Stürzen im Alltag vorzubeugen. Durch einfache, alltagsnahe Übungen werden Gleichgewicht, Kraft und Koordination verbessert. Zusätzlich vermittelt die Einheit Wissen über sicheres Verhalten, den Umgang mit Risikofaktoren sowie praktische Tipps zur Anpassung der Wohnumgebung. Das Training fördert Selbstvertrauen, mobilisiert und unterstützt eine sichere, selbstständige Bewegung im Alltag.

**Ort:** Käthe-Dorsch-Gasse 17/1

**Adresse:** Käthe-Dorsch-Gasse 17/1, 1140 Wien

**Tel:** 01 31399 - 284 131

**Veranstalter:** Klub Käthe-Dorsch-Gasse 17/1

**Wir freuen uns auf Sie!**