

Donnerstag, 18. Juni 2026, 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

# Tipps und Tricks zur Sturzprophylaxe

---

## Vortragsreihe Gesundheit: Sturzprävention - Wie bleibe ich sicher auf den Beinen?

Vorbeugen ist besser als Nachsorgen - dies gilt auch für die Sturzprävention. Die Sturzprophylaxe lebt von kleinen Tricks, die einfach in den Alltag integriert werden können. **Friederike Schulte vom SturzZentrum Schweiz** nimmt die häufigsten Stolperfallen sowie präventive Möglichkeiten unter die Lupe. Kleine Balance- und Fingerübungen lockern die Atmosphäre auf. Dieser Vortrag liefert einfache, geprüfte und leicht umsetzbare Tipps zur Sturzprävention.

Anschliessend findet ein Austausch bei einem Apéro statt.

## Veranstaltungsort

Kirchgemeindesaal

Kirchgass 5

8627 Grüningen

[Lageplan](#)

## Allgemeine Angaben

Kontaktperson: Cécile Oberholzer

Tel. 043 833 70 79

[cecile.oberholzer@grueningen.ch](mailto:cecile.oberholzer@grueningen.ch)

## Kosten

gratis

## Organisator

Gemeindeverwaltung