



Sturzprävention

in Volketswil

Samstag, 28. März 2026

Sturzpräventionsanlass

Mit den Jahren verändert sich vieles im Leben – auch unsere körperliche und mentale Fitness. Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit nehmen ab, das Sturzrisiko steigt. Die gute Nachricht: Mit gezieltem und regelmässigem Training von Gleichgewicht, Kraft und mentaler Fitness lässt sich das persönliche Sturzrisiko stark reduzieren. Konkrete Tipps und Informationen rund um das Thema Sturzprävention erwarten Sie im Referat der sichergehen.ch-Botschafterin Daniela Frehner.

Nutzen Sie zudem die Gelegenheit, um zu testen, wie es um Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht steht! Unter Begleitung physiotherapeutischer Fachpersonen erwarten Sie vier verschiedene Teststationen mit anschliessender Beratung darüber, wie hoch Ihr persönliches Sturzrisiko ist. Im Rahmen dieser Beratung sowie auch im Referat erhalten Sie hilfreiche Tipps für den Alltag, wie Sie Ihr Sturzrisiko minimieren können.

Nebst den Testungen und dem Referat dürfen Sie sich auf Marktstände und eine Qi Gong Schnupperlektion freuen.



sichergehen.ch

Programm

08.30 Uhr	Türöffnung
08.40–10.00 Uhr	Gleichgewichtstestungen inkl. Beratung (nur auf Anmeldung)
09.15–09.45 Uhr	Qi Gong mit Karin Braun
10.00–11.00 Uhr	Referat «Sturzprävention» mit Daniela Frehner, bfu-Botschafterin
11.15–12.35 Uhr	Gleichgewichtstestungen inkl. Beratung (nur auf Anmeldung)
11.30–12.00 Uhr	Qi Gong mit Karin Braun

Datum/Zeit

Samstag, 28. März 2026, 08.30–12.30 Uhr

Ort



Lindenstrasse 2
8604 Volketswil

Teilnahme & Anmeldung

Die Teilnahme am Anlass ist kostenlos.
Schnupperlektion und Referat können ohne Voranmeldung besucht werden.

Für die Gleichgewichtstestungen ist eine Anmeldung erforderlich – bitte telefonisch unter 044 405 45 55 (begrenzte Plätze bis max. 20 Personen).

Sie möchten mehr erfahren?

**Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau**
Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55
kurse@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
 14.00 – 16.30 Uhr

