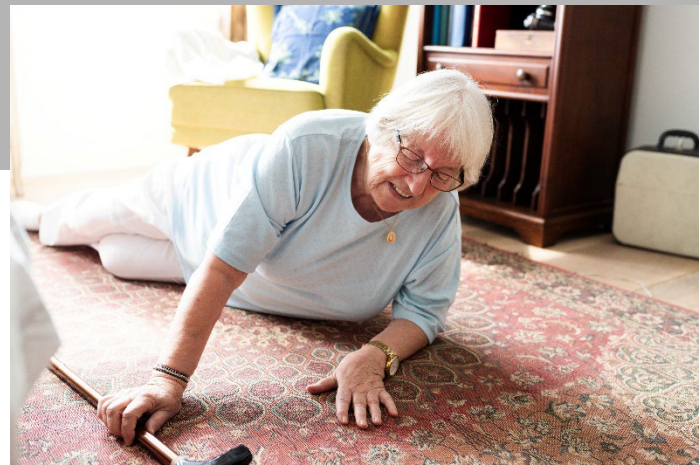


Workshop im Juni: Sturzprophylaxe

In 2 Workshop Einheiten
erarbeiten Sie:

- Bin ich sturzgefährdet?
- Was kann zu Stürzen führen?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich gestürzt bin?



Sie erlernen Krafttrainingsübungen und wie Sie nach einem Sturz aufstehen. Angeleitet wird dieses Angebot von der Sturzprophylaxe Trainerin Renate Degenardt-Lüdtke.

**Wann: Donnerstag 04.06. und Freitag 05.06.2026
jeweils 09.30 – 11:00 Uhr**

Kosten: 16,- Euro zu zahlen bar vor Ort

**Wo: Begegnungsstätte Rellingen
Rosenkamp 21**

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen 2 kleine Wasserflaschen mit.

Anmeldungen bitte unter:
04101 553186 oder bgst@drk-kreis-pinneberg.de