



Sturzprophylaxe für Ältere

Sicher stehen. Sicher gehen. Sturzfrei leben.



Je älter wir werden, desto größer ist auch das Risiko zu stürzen.
In diesem Kurs trainieren wir Koordination und Gleichgewicht und schärfen den Blick für Sturzgefahren.

Wegen der hohen Nachfrage bieten wir den Kurs nun an folgenden Terminen an:

Wann: 1. Halbjahr 2026

07.02.
07.03.
04.04.
02.05.
06.06.

2. Halbjahr 2026

01.08.
05.09.
17.10.
07.11.
05.12.

Uhrzeit: 9:30 – 11:00 Uhr

Wo: Begegnungsstätte Plauener Str. 23A

Leitung: Gudrun Zinke

Kosten: 4€ für Mitglieder
8€ für Nichtmitglieder

Bei Interesse oder Fragen bitte melden bei
Gudrun Zinke (Tel.: 0511 / 640 43 74 – AB)



Mehr Infos?
ESG Hannover e.V.

