

# Agil und stabil durchs Leben

**Mit regelmässigem Training zu  
mehr Gleichgewicht im Alter**

Bei uns lernen Sie, Ihre Balance und  
Muskulatur zu kräftigen.



**sicher stehen**

**sichergehen.ch**

## **IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN – STÜRZE VERMEIDEN**

Einladung zum öffentlichen Anlass im  
ambulanten Geriatriezentrum in Heerbrugg

**Im Alter nehmen Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit ab, die Gefahr für Stürze nimmt zu. Mit verschiedenen vorbeugenden Massnahmen wirken Sie dem entgegen. Sie gehen sicherer durch den Alltag und bleiben länger selbstständig. Gute Gründe, aktiv zu sein.**

### **Wie steht es um Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht?**

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Gleichgewichts- und Kraftfähigkeit an dieser Veranstaltung im ambulanten Geriatriezentrum Rheintal in Heerbrugg an fünf verschiedenen Übungsstationen unter Anleitung zu testen.

In einer anschliessenden Beratung durch Fachpersonen erfahren Sie, wie hoch Ihr Sturzrisiko ist und wie Sie dieses minimieren können. Erfahren Sie zudem, wie Sie Ihre Muskelkraft und Ihre Gleichgewichtsfähigkeit erhalten oder verbessern können.

Sie erhalten hilfreiche Tipps für den Alltag und lernen verschiedene Angebote in Ihrer Nähe kennen. Zudem stellen Netzwerkpartner ihre Dienstleistungen und Produkte zu Bewegungskursen, Ernährung und Sturzprophylaxe vor.

### **Partner:**

**Kanton St.Gallen**  
**Amt für Gesundheitsvorsorge**



**Rheumaliga SG, GR, AI/AR und  
Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt



Regionalverband  
St. Gallen-Appenzell

- Termin:** Samstag, 26. Oktober 2024  
**Zeit:** zwischen 10 und 16 Uhr  
**Ort:** Ambulantes Geriatrizentrum Rheintal,  
Auerstrasse 4, 9435 Heerbrugg  
**Anmeldung:** nicht notwendig  
**Zielpublikum:** Personen ab 60 Jahren (für Test- und Beratungsparcours)  
Auch Angehörige sind willkommen, z.B. für  
Beratungsgespräche oder als Begleitperson  
**Bekleidung:** Bequeme Kleidung und Schuhe (z.B. Turnschuhe)  
**Verpflegung:** Für Verpflegung ist gesorgt – Parcoursteilnehmende  
erhalten einen Verpflegungsgutschein

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Wir freuen uns auf Sie!





## Bleiben Sie in der Balance

Rund 280 000 Menschen stürzen jährlich in der Schweiz so schwer, dass sie eine ärztliche Behandlung oder Spitalpflege benötigen. Die gute Nachricht: Mit dem richtigen Training lassen sich viele Stürze vermeiden. Zugleich bleiben Sie beweglich, stärken Ihre Muskulatur, Ihr Gleichgewicht und Ihre mentale Fitness. Informieren Sie sich jetzt: Angebote in Ihrer Nähe, einen Bewegungstest und Übungen für zu Hause finden Sie auf **sichergehen.ch**.