

# Trittsicher & aktiv Kursreihe zur Sturzprävention



Mehr zu  
„Trittsicher & aktiv“ unter  
[www.gesundheitskasse.at/  
trittsicher](http://www.gesundheitskasse.at/trittsicher)



**Gewinnen Sie mehr Lebensqualität und Sicherheit durch diesen kostenlosen Kurs!**

Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen stehen im Mittelpunkt der Kursreihe zur Sturzprävention. Stärken Sie Ihre Muskeln gezielt und verbessern Sie Ihre Selbsteinschätzung. Der Kurs ist für selbstständig lebende Personen ab 65 Jahren.

**Kursdauer:** 12 Wochen (einmal wöchentlich 50 Minuten)

**Gruppengröße:** 8 bis 10 Personen

**Kursstart:**

**Kontakt und Anmeldung:**

**Alle weiteren Termine:**

23.09. / 30.09. / 07.10 /

14.10. / 21.10 /

04.11. / 11.11 / 18.11 / 25.11.

und 02.12.2025

**jeweils dienstags von 09:00 – 10:00 Uhr**

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von: