



***Bisch fit?***

# ***Weiterbildung Sturzprävention***

Samstag, 29. September 2018, 10.00 – 15.00 Uhr  
Turnhalle im Stadtbaumgarten, Chur

# Einladung

## Sehr geehrte Kursleiter/Innen

Ihre wertvolle Arbeit bewegt die Menschen und wir danken Ihnen herzlich für Ihren Einsatz. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir Stürze vorbeugen. Denn ein Sturz kann im Leben von Senioren schwere Folgen haben: oftmals Ende eint diese beim Verlust der Selbständigkeit.

Lassen Sie sich in unserer Weiterbildung inspirieren von möglichen Übungen, welche Sie in Ihrer Stunde einbauen können. Erfahren Sie ausserdem wichtige Hintergründe zum Thema Sturz und Sturzfolgen.

Die Teilnahm der Weiterbildung sowie das gemeinsame Zmittag übernimmt der Kanton Graubünden.

# Programm

<b>09.00 – 09.30 Uhr</b>	Welcome Kaffee
<b>09.30 – 10.15 Uhr</b>	Theorie Sturzprävention
<b>10.15 – 11.15 Uhr</b>	Praxis: dynamisches Gleichgewicht
<b>11.15 – 12.00 Uhr</b>	Praxis: Kraft
<b>12.00 – 13.00 Uhr</b>	Stehlunch
<b>13.00 – 14.00 Uhr</b>	Praxis: statisches Gleichgewicht
<b>14.00 – 15.00 Uhr</b>	Praxis: Life Kinetik
<b>15.00 Uhr</b>	Abschluss

## Anmeldeschluss

Anmeldeschluss: 25. August 2018  
Anmeldung online unter:  
[bischfit.ch/sicher-auf-den-beinen/](http://bischfit.ch/sicher-auf-den-beinen/)  
Die Teilnahme ist kostenlos.

## Kontakt

Gesundheitsamt Graubünden  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Hofgraben 5, 7001 Chur  
081 257 64 00, [gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch), [bischfit.ch](http://bischfit.ch)



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni