

## Sicher mit SENaktiv der Österreichischen Gesundheitskasse: Kostenloses Sturzpräventionsprogramm für Generation 60+

Gerade im Alter birgt jeder Sturz ein großes Gesundheitsrisiko. Durch gezieltes Training ließen sich viele Stürze vermeiden. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet daher in Zusammenarbeit mit der LSA Breiten- und Gesundheitssport GmbH das Projekt „SENaktiv – Sicher im Alter bewegen“ an. Das Programm ist kostenlos und unterstützt die Generation 60+ Kraft aufzubauen sowie Koordination und Gleichgewicht zu verbessern. Selbstverständlich werden dabei die geltenden Covid-Schutzmaßnahmen eingehalten.

### SENaktiv-Sturzpräventionsprogramm in Gastern

Die **Auftaktveranstaltung** findet am 13. Februar 2023 im Kommunalzentrum Gastern statt. Sie bietet einen Überblick über das Programm sowie erste Informationen zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten im Alltag.

Montag, 13. Februar 2023

Wo: Kommunalzentrum Gastern, Hauptstraße 2, 3852 Gastern

Vortrag 1: 14.00 bis 15.30 Uhr

Vortrag 2: 16.00 bis 17.30 Uhr

Danach startet der **zwölfwöchige SENaktiv-Bewegungskurs**. Dabei werden im Gruppentraining unter professioneller Anleitung vertiefende Übungen für mehr Kraft, Koordination und Gleichgewicht angeboten. Die Teilnahme an allen SENaktiv-Veranstaltungen, die in Kooperation mit der Gemeinde Gastern stattfinden, ist kostenlos.

Ab 20. Februar 2023, jeweils montags von 16.00 bis 17.00 Uhr.

Wo: VS Turnsaal, Hauptstraße 4, 3852 Gastern

Anmeldung zur Auftaktveranstaltung über die Website [www.senaktiv-bewegen.at](http://www.senaktiv-bewegen.at) oder telefonisch unter 0664/143 86 90.