

# „FIT IM ALLTAG - STÜRZE VERMEIDEN!“

Ein unsicherer Gang mit Sturzgefahr ist leider weit verbreitet. Die Gründe dafür sind vielfältig und die Folgen eines Sturzes können massiv sein.



Ralf Roth, Dozent  
der Universität  
Basel, Sport und  
Gesundheit

**Dienstag, 19. September 2017  
oder  
Donnerstag, 28. September 2017**

**14.30 - 16 Uhr  
mit anschliessendem z'Vieri  
im Alters- und Pflegeheim Madle**

- Alltagsbewegungen leichter meistern
- Wie Sie Stürze vermeiden können

**Sitzplätze begrenzt, Voranmeldung unter 061 827 23 23**

Alters- und Pflegeheim Madle, Bahnhofstr. 37, 4133 Pratteln  
[www.madle.ch](http://www.madle.ch), E-Mail: [info@madle.ch](mailto:info@madle.ch)