

FIT IM ALTER – Ihr Gesundheitskurs



Praktische Tipps für den Alltag und Übungen zur Sturzprävention!
Unser Ziel ist es, Ihnen durch ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Beratungsangebot zu mehr Sicherheit und Eigenständigkeit im Alltag zu verhelfen!

Die Teilnahme ist **KOSTENFREI** und **KRANKENKASSENUNABHÄNGIG!**

Wann: 02.- 30.09.2025, 10:30-12:00 Uhr

Ort: Konferenzraum der IKK classic
Wilhelmsplatz 7, 02826 Görlitz

02.09.2025

**EINSTIEG IN DIE
STURZPRÄVENTION**

09.09.2025

**DISKUSSION MIT EINEM
FACHARZT**

16.09.2025

PFLEGEBERATUNG

23.09.2025

**VERWENDUNG VON
HILFSMITTELN**

30.09.2025

FRAGEN ZUM ALTER

Anmeldung und nähere Informationen

Ivonne Fietze

Tel.: 03581 – 37 3574

Juliane Haymerle

Tel.: 03581 – 37 3474

E-Mail: [geriatriezentrum@
klinikum-goerlitz.de](mailto:geriatriezentrum@klinikum-goerlitz.de)