

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: 28.04.2026 - 02.06.2026, 10:30-12:00 Uhr

Ort: Konferenzraum der IKK classic
Wilhelmsplatz 7, 02826 Görlitz

28.04.2026

**EINSTIEG IN DIE
STURZPRÄVENTION**

05.05.2026

**DISKUSSION MIT EINEM
FACHARZT**

12.05.2026

FRAGEN ZUM ALTER

19.05.2026

PFLEGEBERATUNG

26.05.2026

ISS DICH FIT

02.06.2026

**VERWENDUNG VON
HILFSMITTELN**

**Anmeldung und nähere
Informationen**

Ivonne Fietze

Tel.: 03581 – 37 3574

Juliane Haymerle

Tel.: 03581 – 37 3474

E-Mail: geriatrizentrum@
klinikum-goerlitz.de