

**Gesundheitspflege Thalgau**  
**Tina Kubesch**  
**Magdalena Fischill-Neudeck**

NAH FÜR DICH.  
**DA FÜR DICH.** 

## **Gesundheits-Café**

...weil sozialer Zusammenhalt ein wesentlicher Baustein für die Gesundheit ist!

**20.06.2024 16:00 bis 18:00 Uhr**

**im KUBIQ**

**Wartenfelserstraße 5, 5303 Thalgau**

Bei Kaffee, Tee und Gebäck laden wir ein zum gemütlichen  
„Beisammen-sein“ und Austausch ein.

**Kurzvortrag: „Gesundheit im Ort!“**

Im Alter beweglich und aktiv bleiben? Das Sturzrisiko vermindern?  
Karin Löberbauer, Sportwissenschaftlerin und Sturzprophylaxetrainerin  
zeigt, wie man Bewegung im Alltag integrieren kann um Koordination,  
Balance und Gleichgewicht zu verbessern. Gezieltes körperliches  
Training hat einen positiven Einfluss auf unser gesamtes  
Stoffwechselgeschehen und spielt damit eine entscheidende Rolle  
nicht nur in der Sturzprävention, sondern in unserer gesamten  
Gesundheitsvorsorge. Die Tipps werden direkt in die Praxis umgesetzt.  
Bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe mitbringen!

Die Teilnahme ist kostenlos.

**Anmeldung für das Gesundheitspflege-Café unter:**

**0664 / 24 888 82**

[info@gesundheitspflege-gemeinde.at](mailto:info@gesundheitspflege-gemeinde.at)

[www.gesundheitspflege-gemeinde.at](http://www.gesundheitspflege-gemeinde.at)



**Finanziert von der  
Europäischen Union**

NextGenerationEU