

Damit Sie in Bestform bleiben



Regelmässig trainieren –
jetzt Kurse und Übungen entdecken

[sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch)

bfu
bpa
upi

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Stürze im Alter müssen nicht sein

Mit den Jahren verändert sich vieles im Leben – auch unsere körperliche und mentale Fitness. Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit nehmen ab, das Sturzrisiko steigt. Besser, Sie beugen vor, indem Sie regelmässig trainieren.

Auf der Plattform **sichergehen.ch** finden Sie ein breites Angebot an Kursen und Übungen. Mit dem Selbsttest können Sie Ihre Fitness einschätzen und erhalten ein individuelles Trainingsprogramm.

Mit nur 30 Minuten Training von Kraft, Gleichgewicht und mentaler Fitness, drei Mal pro Woche – und einem Training unter professioneller Anleitung – können Sie Ihr Sturzrisiko erheblich senken. Starten Sie jetzt und bleiben Sie sicher unterwegs.



[sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch)

Wir engagieren uns für gesundheitsfördernde Aktivitäten.

Platzhalter für Logo