Textbausteine

Nutzen Sie die folgenden Textbausteine um auf Ihren Kommunikationskanälen auf die nationale Kampagne «sichergehen.ch» aufmerksam zu machen.

# Damit Sie in Bestform bleiben

Jährlich verletzen sich 90 000 ältere Menschen so schwer durch Stürze, dass sie ärztliche Hilfe oder Spitalpflege benötigen. Die gute Nachricht: Mit gezieltem Training von Gleichgewicht, Kraft und mentaler Fitness lässt sich das persönliche Sturzrisiko reduzieren. Die nationale Kampagne «sicher gehen» zeigt, wie das geht.

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

# Damit Sie in Bestform bleiben

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 zu Hause und in Kursen trainieren. Wenn Sie regelmässig trainieren, können Sie die Sturzgefahr reduzieren.

Jetzt Kurse und Übungen entdecken: [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch/)

# Selbsttest: einfach in Form bleiben

Mit dem Selbsttest können Sie Ihre Fitness überprüfen: Er besteht aus einer einfachen Selbsteinschätzung sowie dem Fitnesscheck mit praktischen Übungen. Mit Ihrem individuellen Trainingsprogramm können Sie sofort loslegen. Die sturzpräventiven Übungen fördern Ihre körperliche und mentale Fitness effektiv auf jedem Trainingslevel. Trainieren Sie in Ihren eigenen vier Wänden und in Ihrem eigenen Tempo, auch bei Bewegungseinschränkungen.

Jetzt Selbsttest machen: [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch/selbsttest)

# Selbsttest: Ihr Trainingsprogramm für zu Hause

Machen Sie jetzt den Selbsttest und erhalten Sie individuelle Vorschläge für sturzpräventive Übungen, die Sie ganz einfach zu Hause machen können.

Jetzt Selbsttest machen: [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch/selbsttest)

# Kurse in der Nähe finden

Trainieren Sie in einem Gruppenkurs, um nicht nur Ihre Kraft, Ihr Gleichgewicht und Ihre mentale Fitness zu verbessern, sondern auch, um neue Kontakte zu knüpfen. In den Sportkursen und Bewegungsangeboten auf sichergehen.ch werden Sie von Fachpersonen niveaugerecht unterstützt. Alle Kurse erfüllen die Kriterien für sturzpräventives Training.

Jetzt Kurse entdecken: [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch)

# Knüpfen Sie in Kursen neue Kontakte

Finden Sie einen Kurs in Ihrer Nähe und entdecken Sie die Freude am Training mit Gleichgesinnten:   
[sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch/)

# Texte für Teaser und Inserate

Damit Sie in Bestform bleiben

Regelmässig trainieren – jetzt Kurse und Übungen entdecken

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

Fit und stark?

Bleiben Sie in Bestform.

Jetzt Kurse in der Nähe finden

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

Alles in Balance?

Bleiben Sie in Bestform.

Jetzt Selbsttest machen

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