TAG DER PHYSIOTHERAPIE im CKQ

am 8. September 2025
8.00 - 16.00 Uhr

GESUNDES ALTERN: STURZPRÄVENTION - GEBRECHLICHKEIT VERMEIDEN

- Infostand mit Materialien zum Thema Gebrechlichkeit, Bewegung im Alter, Sturzprävention
- Mini-Teststation "Wie fit bin ich?": Kurze Tests zum Mitmachen, z. B. Stand-Gleichgewicht, TUG (Timed-Up-and-Go)
- Theraband-Mitmachzone: Bewegungsübungen im Stehen und Sitzen
- Quiz & Mitmachaktion
- Bewegungskarten zum Mitnehmen
- Persönliche Beratung durch unsere Physiotherapeuten

Die Aktionen finden im Eingangsbereich von Haus 1 und im Bereich des ehemaligen Cafés statt.

Alle sind herzlich eingeladen!