

## Österreichische Gesundheitskasse: Sicher mit SENaktiv

### Kostenloses Online-Sturzpräventionsprogramm für Generation 60+

Gerade im Alter birgt jeder Sturz ein großes Gesundheitsrisiko. Durch gezieltes Training ließen sich viele Stürze vermeiden. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet daher in Zusammenarbeit mit der LSA Breiten- und Gesundheitssport GmbH das Projekt „SENaktiv – Sicher im Alter bewegen“ an.

Das Online-Programm ist kostenlos und unterstützt die Generation 60+, Kraft aufzubauen sowie Koordination und Gleichgewicht zu verbessern. Die digitale **Auftaktveranstaltung** findet am Mittwoch, den 13.01.2021 von 10.00 bis 11.00 Uhr statt. Die folgenden Kurse werden ebenfalls jeweils mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr abgehalten.

Anmeldung zur Auftaktveranstaltung erforderlich unter: [www.senaktiv-bewegen.at/anmeldung-senaktiv-online-gruppenkurs/](http://www.senaktiv-bewegen.at/anmeldung-senaktiv-online-gruppenkurs/)