

# Stürze: bfu und Pro Senectute gemeinsam gegen Sturzunfälle

Die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung und Pro Senectute Schweiz haben mit drei weiteren Partnern die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» lanciert. Auf einer neuen Website wird das breite Angebot allen Interessierten zugänglich gemacht.

## Sicher stehen – sicher gehen.

Machen Sie mit Kraft und Gleichgewicht sorgen für mehr Sicherheit im Alltag.



Übungen

Kurse finden

Kampagne

Partner/Kontakt

Medien



Screenshot der Homepage [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

Wer regelmässig trainiert und damit seine Kraft und sein Gleichgewicht aufrechterhält, bleibt mobil und kann sich die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren. Die [bfu – Beratungsstelle für Unfallprävention](#) und [Pro Senectute Schweiz](#) haben sich mit drei weiteren Partnern das Ziel gesetzt, insbesondere ältere Erwachsene für ein regelmässiges Training zu begeistern.

Da Bewegung in der Gruppe viel mehr Spass macht als alleine, verlinkt die Kampagne auf über 500 Kurse landauf und landab. Von T'ai Chi über Tanzen bis Dalcroze Rhythmik – das Angebot ist breit und auf die spezifischen Bedürfnisse im Alter 60+ ausgerichtet.

Unterstützt wird die Kampagne auch von [Rheumaliga Schweiz](#), [physioswiss](#) und [Gesundheitsförderung Schweiz](#). Den Trailer und Kampagnensong, die Übungsvideos, Bildmaterial sowie Faktenblätter zur Kampagne finden Sie unter [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch).

---

Quelle: Website Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen»



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**