

SICHER-MOBIL-GESUND



Eine Kursreihe für unsere Senioren beim ESV Weil am Rhein und der Stiftungsfamilie Bahnsozialwerk BSW

Sicher handeln, selbstständig mobil bleiben und etwas für die eigene Gesundheit tun.

Der Eisenbahner Turn- und Sportverein Weil am Rhein bietet, zusammen mit der Stiftungsfamilie des Bahnsozialwerk BSW eine Kursreihe mit vier praxisnahen Themen für Seniorinnen und Senioren an.

1 • ERSTE HILFE FÜR SENIOREN

Donnerstag, 17. September 2026 | 14:00–16:00 Uhr

Was tun, wenn plötzlich Hilfe gebraucht wird? In diesem speziell auf Senioren zugeschnittenen Kurs werden wichtige **Grundlagen der Ersten Hilfe aufgefrischt und praktisch geübt**. Auch der **Umgang mit einem Defibrillator** ist Bestandteil der Veranstaltung.

Es handelt sich **nicht um einen klassischen Erste-Hilfe-Kurs**, wie er beispielsweise für den Führerschein benötigt wird. Im Mittelpunkt stehen vielmehr das Auffrischen vorhandener Kenntnisse und mehr Sicherheit beim richtigen Handeln in Notfallsituationen des Alltags.

2 • MOBIDIG – DIGITALE FAHRKARTEN

Freitag, 25. September 2026 | nur für Eisenbahnersenioren

Option 1 – Einsteiger | 10:30–12:00 Uhr

Für alle, die noch keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem Smartphone haben. Die notwendigen Grundlagen werden Schritt für Schritt erklärt und anschließend die Fahrkartenerstellung mit der MobiDig App gemeinsam geübt.

Option 2 – Geübte | 13:00–15:00 Uhr

Für alle, die mit dem Smartphone bereits vertraut sind. Hier kann direkt in die praktische Nutzung der MobiDig App in die digitale Fahrkartenerstellung eingestiegen werden.

3 • STURZPROPHYLAXE

Dienstag, 13. Oktober 2026 | 17:30–19:30 Uhr

Sicher auf den Beinen bleiben: Erfahrene Trainer und Physiotherapeuten des ESV zeigen praktische und alltagstaugliche Übungen für **Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit** und

geben Tipps, wie sich das persönliche Sturzrisiko verringern lässt.

4 · ERNÄHRUNG IM ALTER

Donnerstag, 5. November 2026 | 10:00–12:00 Uhr

Was braucht unser Körper mit zunehmendem Alter? Die professionelle Ernährungsberatung gibt praktische Informationen und Anregungen für eine **ausgewogene und altersgerechte Ernährung** und zeigt, worauf im Alltag besonders geachtet werden sollte.

EIN KURS – ODER EINFACH DAS AUSWÄHLEN, WAS INTERESSIERT

Die vier Veranstaltungen bauen **nicht aufeinander auf**. Sie können unabhängig voneinander besucht werden. Eine Anmeldung ist sowohl für **einzelne Veranstaltungen als auch für die gesamte Kursreihe** möglich.

WER KANN TEILNEHMEN?

Aufgrund der räumlichen Gegebenheiten ist die **Teilnehmerzahl begrenzt**.

Das Angebot richtet sich vorrangig an die **Seniorinnen und Senioren des Eisenbahner Turn- und Sportvereins Weil am Rhein und der Stiftungsfamilie des Bahnsozialwerks BSW / EWH**.

Weitere interessierte Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen, sofern noch Plätze verfügbar sind.

WO?

ESV Weil am Rhein – großer Jugendraum
Dr.-Peter-Willmann-Allee 8

ANMELDUNG

Bitte jeweils **bis spätestens zwei Tage vor dem jeweiligen Kursbeginn**:

E-Mail: esvweil@t-online.de

Telefon: 07621 705728

Bei der Anmeldung bitte angeben, **an welcher Veranstaltung teilgenommen werden soll** – bei der Veranstaltung zum Umgang mit der MobiDig App zusätzlich **Option 1 oder Option 2**.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Eisenbahner Turn- und Sportverein Weil am Rhein 1926 e.V. und Stiftungsfamilie BSW / EWH