

S8 Sturzprävention für selbstständig lebende Menschen (25 UE)

Mit zunehmendem Alter steigt das Sturzrisiko. Die Folgen reichen von leichten Prellungen bis hin zur Pflegebedürftigkeit. Sturzprävention umfasst alle Maßnahmen, die helfen, Folgen zu reduzieren bzw. Stürze zu verhindern. Dazu gehören gezieltes Kraft-, Kognitions- und Gleichgewichtstraining. Außerdem machen wir uns die extrinsischen Risikofaktoren bewusst.

Die Themen reichen von der Gangschule über motorische Tests, Stabilisationstraining, Reaktionstraining und Fallschule. Wir trainieren unsere Steuerzentrale - das Gehirn. Dies alles wird praxisnah mit verschiedenen Übungs- und Spielformen, Zirkeltraining und Stationstraining umgesetzt.

Die Inhalte der Weiterbildung können in Gymnastik- und Aktivierungsstunden eingefügt sowie als individuelles Sturzpräventionsangebot umgesetzt werden.

Zur Ergänzung der Seminartage erhalten Sie einen eigenen **Leitfaden**.

- Training von Stabilisation, Kraft, Kognition, Gleichgewicht
- Übungs- und Spielformen, Stationstraining
- theoretisches Hintergrundwissen, Risikofaktoren
- Motorische Tests, Gangschule, Fall- und Reaktionsschulung
- Möglichkeiten der Umsetzung

Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen Gymnastik sowie Alltagsbegleitungen, Betreuungskräfte u.ä.

Termin:

10.-12.09.2027 (Freitag - Sonntag)

Ort

Hamburg

Dauer

8.45 - 16.00 Uhr

Preis

350,- Euro

Kursleitung

Susanne Pompe-Holzwarth, DRK-Lehrbeauftragte, Prävention, Rehabilitation

Weitere Informationen

Swantje Fuchs und Birgit Rathje
Tel.: 040-44 13 67