



## **S 10 Stürze verhindern, Sturzfolgen minimieren**

Sturz wird definiert als „jedes Ereignis, in dessen Folge eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer tieferen Ebene zu liegen kommt“. Soweit soll es möglichst nicht kommen! Mit wollen die Teilnehmenden unserer Bewegungsstunden mit sinnvollen Übungen aus der Sturzprävention darin stärken, sicher und flexibel durch ihren Alltag zu kommen.

An diesem Tag lernen Sie geeignete Maßnahmen zur Verbesserung des Gleichgewichts kennen wie

- Krafttraining
- Propriozeptives Training
- Koordinationsübungen
- Gangschulung, Ausdauertraining
- Balancetraining
- Spiele für mehr Bewegungssicherheit

---

### **Zielgruppe**

Übungsleitende der Seniorengymnastik sowie Pflege- und Betreuungskräfte, die bereits Bewegungs- und Aktivierungseinheiten anbieten

---

### **Termin**

19.11.2026 (Donnerstag)

---

### **Ort**

Hamburg

---

### **Dauer**

9.00 - 16.00 Uhr

---

### **Preis**

120,- Euro

---

### **Kursleitung**

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik/Bewegung bis ins Alter

## **Weitere Informationen**

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