



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
- Balance-Training
- 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