Sturzprävention - Sicher in jedem Alter

Seminar in 15 LE zum Erwerb der Kursleiterlizenz Sturzprävention

Während der Fortbildung erfolgt die Einweisung in das zentrale Kurskonzept des VPT „Sturzprävention - Sicher jedem Alter“

Gemäß Leitfaden Prävention (Handlungsfelder und Kriterien des GI(/-Spitzenverbandes zur Umsetzung der Paragraphen 20 und 20a SGB V) trägt dieses zur Realisierung der Kernziele im Gesundheitssport bei.

Dieses Kurskonzept ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkannt worden. Das bedeutet für den izenzierten Kursleiter eine besonders einfache Zertifizierung seines Kursangebotes. Und für seine Teilnehmer eine unproblematische Erstattung der Kosten.

Dieser multimodal aufgebaute Kurs beinhaltet Gleichgewichtstraining in Kombination mit einem gezieltem Muskelaufbautraining, um das Sturzrisiko ganz erheblich zu minimieren!

Theoretische Kursinhalte informieren über einfache Möglichkeiten um zielgerichtet älteren Menschen eine Trainingsmöglichkeit zu geben, die ihnen langfristig ihre Lebensqualität erhalten soll.

Dieser Sturzprophylaxekurs ist informativ, kurzweilig und praxisnah.

Leitziele des Kurskonzeptes:

1. Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit
2. Förderung der Kraft der Haltemuskulatur
3. Risikominderung in Bezug auf Stürze durch aktive Coping-Strategien