

STURZPRÄVENTION FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Veranstaltungsnummer	103FB0723
Start- / Enddatum	25.03.2023 - 22.04.2023
Dauer	25 UE
Veranstaltungsort	SV Postbauer Am Grünberg 1,92353 Postbauer-Heng
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0723 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

Mit dieser Veranstaltung bietet der BLSV seinen Übungsleiterinnen und Übungsleitern in den Vereinen eine sehr interessante Zusatzqualifikation an. Denn zum einen gibt es viel Wissen zum immer wichtig werdenden Thema Sturzprävention sowie zum Bereich Sport mit Älteren und zum anderen wird ein fertig ausgearbeitetes standardisiertes Programm Sturzprävention vermittelt. Für Übungsleiter B Sport in der Prävention mit den entsprechenden Profilen und für Personen mit einer höherwertigen sport- und bewegungsbezogenen Ausbildung ist das standardisierte Programm Sturzprävention für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und das Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention von den Krankenkassen - und somit von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) - anerkannt. In einer Veranstaltung kann die Übungsleitung somit ein breites Spektrum abdecken.

In der Zusatzqualifikation werden die Teilnehmer geschult, durch effektives Training ältere Menschen zu unterstützen, ihre motorischen Fähigkeiten zu trainieren und somit das Sturzrisiko zu vermindern. Die vermittelten Übungen sollen im Vereinskurs die Teilnehmer befähigen, sicher und sturzfrei durch den Alltag zu kommen, damit sie langfristig mobil und gesund bleiben können. Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter erlernen zusätzlich ein fertig ausgearbeitetes standardisiertes Programm Sturzprävention. Dieses zielgerichtete Training mit einfachen Übungen kann im eigenen Kurs eins zu eins umgesetzt werden. Das standardisierte Programm richtet sich an gesunde, ältere Erwachsene, die typischen Alterserscheinungen vorbeugen und langfristig ihre Selbständigkeit erhalten möchten. Insgesamt umfasst das standardisierte Programm 10 Einheiten à 90 Minuten, mit dem Ziel, die Handlungskompetenzen sowie die Eigenverantwortung der Teilnehmenden zu stärken.

Nach der erfolgreichen Absolvierung dieser Zusatzqualifikation und der Erfüllung der Voraussetzungen (ÜL- B Sport in der Prävention mit den unter Teilnahmevoraussetzungen genannten Profilen bzw. Personen mit einer höherwertigen sport- und bewegungsbezogenen Berufsausbildung) kann für das standardisierte Programm Sturzprävention ein Antrag auf das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und optional dem Deutschen Standard Prävention in der Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT unter www.service-sportprogesundheit.de gestellt werden. Eine Förderung der Kurse durch die Krankenkassen wird so möglich.

Inhalte	<p>Medizinische Grundlagen u.a.:</p> <ul style="list-style-type: none">• Motorische Entwicklung und Veränderung von Fähigkeiten und Fertigkeiten• Möglichkeiten und Auswirkungen eines spezifischen Bewegungstrainings <p>Psycho-soziale Aspekte u.a.:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gesundheit, Fitness und kognitive Funktionen• Selbstständigkeit, Selbstbewusstsein, Motivation und Gruppenerlebnis <p>Sporttheoretische und sportpraktische Aspekte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Trainierbarkeit im Alter von Kraft, Koordination und Gleichgewicht• Einweisung in das standardisierte Präventionssportprogramm „Sturzprävention“ <p>Organisatorische Aspekte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kernziele des Gesundheitssports und Umsetzung• Informationen zum Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT
Teilnahmevoraussetzungen	Übungsleiter B Sport in der Prävention mit den Profilen Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauf-Training, Stressbewältigung und Entspannung o. Allgemeiner Präventionssport - Gesund älter werden oder höherwertige sport- u. bewegungsbezogene Berufsausbildung
Sonstige Informationen	Die regelmäßige Teilnahme sowie die aktive Mitarbeit am gesamten Lehrgang sind Voraussetzungen zur Erlangung der Zusatzqualifikation „Sturzprävention für ältere Menschen“. Weiterhin erhalten die Übungsleiter B Sport in der Prävention (mit den unter Teilnahmevoraussetzung genannten Profilen) sowie Personen mit einer anerkannten höherwertigen sport- und bewegungsbezogenen Ausbildung im Gesundheitssport das Zertifikat „Einweisung in das standardisierte Programm Sturzprävention“. Dies sind notwendige Dokument zur Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT sowie dem Deutschen Standard Prävention.
Veranstaltungsleitung	Elfriede Reimann
Referenten	Gerd Miehl
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Teil 1	25.03. - 26.03. : SV Postbauer
Teil 2	22.04. - 22.04. : SV Postbauer
Informationen zur Verpflegung	Mittagessen vor Ort möglich
Meldeschluss	15.03.2023
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de