STURZPRÄVENTION FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Veranstaltungsnummer	302FB0222
Start- / Enddatum	22.10.2022 - 19.11.2022
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 302FB0222 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Der BLSV bietet seinen Übungsleiterinnen und Übungsleitern in den Vereinen eine interessante Zusatzqualifikation an. In dieser wird u.a. 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 Programm Sturzprävention für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und das Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention von den Krankenkassen anerkannt. Im Rahmen der Zusatzqualifikation im Bereich Ältere 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 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 und an die Teilnehmer weitergeben 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 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	Medizinische Grundlagen u.a.: • Motorische Entwicklung und Veränderung von Fähigkeiten und Fertigkeiten • Möglichkeiten und Auswirkungen eines spezifischen Bewegungstrainings Psycho-soziale Aspekte u.a.: • Gesundheit, Fitness und kognitive Funktionen • Selbstständigkeit, Selbstbewusstsein, Motivation und Gruppenerlebnis Sporttheoretische und sportpraktische Aspekte: • Trainierbarkeit im Alter von Kraft, Koordination und Gleichgewicht • Einweisung in das standardisierte Präventionssportprogramm „Sturzprävention“ Organisatorische Aspekte: • 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 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.
Veranstaltungsleitung	Christiane Böhme-Wilk
Referenten	Gerd Miehling
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
1. Tag / 2. Tag	22.10. - 23.10. : SV Postbauer
3. Tag	19.11. - 19.11. : SV Postbauer
Informationen zur Verpflegung	Die Sportgaststätte des SV Postbauer ist für die Mittagsverpflegung geöffnet.
Meldeschluss	03.10.2022
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz
Ansprechpartner	Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

Die Nr.1 im Sport