

## STURZPRÄVENTION FÜR ÄLTERE MENSCHEN

<b>Veranstaltungsnummer</b>	302FB0222
<b>Start- / Enddatum</b>	22.10.2022 - 19.11.2022
<b>Dauer</b>	25 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	SV Postbauer (Gymnastikhalle) Am Grünberg 1,92353 Postbauer-Heng
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 302FB0222 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<p>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.</p> <p>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 weitergegeben 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.</p> <p>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 <a href="http://www.service-sportprogesundheit.de">www.service-sportprogesundheit.de</a> gestellt werden. Eine Förderung der Kurse durch die Krankenkassen wird so möglich.</p>

## 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 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

## 1. Tag / 2. Tag

22.10. - 23.10. : SV Postbauer (Gymnastikhalle)

## 3. Tag

19.11. - 19.11. : SV Postbauer (Gymnastikhalle)

## 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](mailto:thomas.fink@blsv.de)

