

STURZPRÄVENTION FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Veranstaltungsnummer	302FB0123
Start- / Enddatum	07.10.2023 - 21.10.2023
Dauer	25 UE
Veranstaltungsort	VfL Buchloe Am Bad 4,86807 Buchloe
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 302FB0123 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

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 unter der 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.

Veranstaltungsleitung

Carola Müller

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

Termin 1

07.10. - 08.10. :

Termin 2

21.10. - 21.10. :

Informationen zur Verpflegung

Vor Ort ist in ca. 10 Minuten Gehzeit eine Gastwirtschaft vorhanden. Die Nutzung ist allerdings abhängig von den geltenden Corona-Regelungen. In der Nähe gibt es für die Verpflegung auch eine Bäckerei.

Meldeschluss

27.09.2023

Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung
Ansprechpartner	Ressort Bildung, bildung@blsv.de