STURZPRÄVENTION FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Veranstaltungsnummer	107FB1626
Start- / Enddatum	24.10.2026 - 14.11.2026
Dauer	25 UE
Veranstaltungsort	Pfarrheim Ziemetshausen Spitalweg 9, 86473 Ziemetshausen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB1626 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Der BLSV bietet seinen ÜL 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 SPORT PRO GESUNDHEIT (SPG)-Programm Sturzprävention vermittelt. In dieser Zusatzqualifikation werden die ÜL geschult, durch effektives Training ältere Menschen zu unter-stützen, ihre motorischen Fähigkeiten zu trainieren und somit das Sturzrisiko zu vermindern. Die Übungen sollen im Vereinskurs die Teilnehmer befähigen, sicher und sturzfrei durch den Alltag zu kommen, damit sie langfristig mobil und gesund bleiben können. Die ÜL erlernen zusätzlich ein fertig ausgearbeitetes standardisiertes SPG-Programm Sturzprävention. Dieses zielgerichtete Training mit einfachen Übungen wird im eigenen Kurs eins zu eins umgesetzt. Das Programm richtet sich an gesunde, ältere Erwachsene, die typischen Alterserscheinungen vorbeugen und langfristig ihre Selbständigkeit erhalten möchten. Insgesamt umfasst das Programm die Handlungskompetenzen sowie die Eigenverantwortung der Teilnehmenden zu stärken. Nach der erfolgreichen Absolvierung dieser Zusatz-qualifikation 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 gestellt werden. Eine Förderung der Kurse durch die Krankenkassen wird so möglich.
Inhalte	Standardisiertes Programm Sturzprävention: Konzeptioneller Hintergrund Physiologische Veränderungen im Alter und die Auswirkungen auf das Sturzrisiko Physiologische Veränderungen und die Abstimmungen der

	Kurseinheiten auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden. Sturzrisikofaktoren und die Wirksamkeit sportlicher Aktivität. Sturzprävention und die Kernziele des Gesundheitssports. Organisatorisch: Qualitätskriterien und Organisation des Kurses, Kursziele Organisationsstruktur. Der Verein als Gesundheitspartner: Methodik / Didaktik Sturzpräventionstraining Trainingsmethoden Krafttraining Stabile Körpermitte durch Kräftigung der Rumpfstabilisierenden Muskulatur Koordinationstraining Beweglichkeitstraining Aufwärmen -Psychophysische Aktivierung Ausklang - Mobilisation, Beweglichkeit, Entspannung
Zielgruppe	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 höher-wertige sport- u. bewegungsbezogene Berufsausbildung.
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	Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier .
Organisatorische Hinweise	Der genaue Programmablauf, sowie wichtige Veranstaltungsinformationen werden zeitnah vor der Veranstaltung an die Teilnehmenden versendet. Bitte mitbringen: Matte, warme Kleidung, und Schreibzeug.
Veranstaltungsleitung	Claudia Linke
Referenten	Heike Kirschnek Canan Nagl
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention

Veranstaltungsbestätigung	Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und der Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per E-Mail zu, bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter www.blsv-qualinet.de abgerufen werden. Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an uebungsleiter@blsv.de: • Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum. • • Die Teilnahmebestätigungen aller besuchten Fortbildungslehrgänge. • • Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung). Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.
Tag 1 Samstag	24.10. 09:00 Uhr - 24.10. 16:00 Uhr: Pfarrheim Ziemetshausen
Tag 2 Samstag	07.11. 09:00 Uhr - 07.11. 16:30 Uhr: Pfarrheim Ziemetshausen
Tag 3 Samstag	14.11. 09:00 Uhr - 14.11. 16:00 Uhr: Pfarrheim Ziemetshausen
Veranstaltungspreis Nichtmitglied	**480,00 €**
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	**250,00 €**
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	18.10.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de