LB-SSE-25-01

Stepping Intervention | Koordination, Kognition und Flexibilität im Alter | 9 FP

Zunächst erinnert es an ein Bewegungsspiel, das wir alle vom Schulhof kennen. Wir nannten es Hinke-Pinke, Hinke-Pott, Himmel und Hölle oder noch anders. Was so simpel aussieht, erweist sich bei näherem Hinsehen als komplexe und intensive Therapie- und Trainingsmethode.

Square Stepping Exercise (SSE) ist eine von japanischen Sportwissenschaftlern und Gerontologen entwickelte Trainingsmethode. Auf einer Matte mit 40 Quadraten werden Schrittfolgen (Patterns) eingeübt. Die Anzahl der Schritte (vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal vorwärts, diagonal rückwärts), die Komplexität des Musters und die Geschwindigkeit der Ausführung werden dabei allmählich gesteigert.

SSE mobilisiert, bringt Spaß, Geselligkeit und fördert auf vielfältige Weise Bewegungskompetenz.

Das durch eine Reihe von Studien mit einer guten Evidenz belegte Trainingsprogramm eignet sich wunderbar zur Anwendung in therapeutischen Praxen, auf Trainingsflächen, in Alten- und Pflegeheimen, Schulen, in der Betreuung von Sportlern und Mannschaften oder einfach im privaten Bereich.

Besuche dieses 1-tägige Seminar und werde zum lizenzierten SSE-Instruktor. Lerne alles Wissenswerte in Theorie und Praxis, um die Methode sicher anwenden und in Deinen Therapiekontext einbinden zu können.

Zielsetzungen des SSE sind insbesondere der Erhalt oder die Verbesserung

- der Koordination und Bewegungssicherheit
- der Ausdauer (der kardiopulmonalen Fitness)
- der Lebensqualität sowie die Vermeidung von Stürzen bei älteren Menschen
- der kognitiven Funktion und der Konzentrationsfähigkeit

SSE kann vielfältig eingesetzt werden, z.B.

- im mobilitäts- sowie funktionserhaltenden und sturzpräventiven Training mit älteren und alten Menschen
- zur Förderung von Koordination und Ausdauer in allen Altersgruppen
- in der Nachbehandlung nach Gelenkersatzoperationen
- im Training und in der Rehabilitation im Leistungssport
- zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen
- in gesundheitsfördernden und präventiven Sportangeboten
- im Reha-Sport.

Der Kurs ist überwiegend praxisorientiert!

Leitung	Lehrteam der Promotio Akademie
Kursgebühr	160,00 € inkl. Skript
Beginn	07.09.2025
Ende	07.09.2025
Kurszeiten	So. 07.09., 10:00 - 18:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Sport- und Gymnastiklehrer
Fortbildungspunkte	9