

Sturzprophylaxe mit Bewegung und Spaß | Aufbaukurs | 15 FP



Je früher man seine Gleichgewichtsfähigkeiten schult und je geübter die Motorik ist bzw. bleibt, desto glimpflicher können die Folgen eines Sturzes verlaufen.

Das gilt für Alle, ein Leben lang, besonders für Ältere, die selbständig leben. Wir zeigen Basics, die helfen, das individuelle Sturzrisiko frühzeitig niedrig zu halten. Der Weg ist Motivation samt Abbau von Hemmungen.

Die Inhalte sind anwendbar in Rehakliniken, speziellen Kursen, Sportvereinen, Seniorenzentren u. ä. Einrichtungen.

Dieser Kurs ist Teil der Ausbildung zum „**Bewegungstherapeuten für Senioren und in der Geriatrie**“ nach dem IMUDA-Konzept.

Ausbildungsaufbau:

Sturzprophylaxe durch Bewegungsschulung | Grundkurs

Sturzprophylaxe durch Bewegungsschulung | Aufbaukurs

Gedächtnistraining durch Bewegung

Themen des Kurses:

- Weitere praktische Anregungen im Bereich: Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Wahrnehmung
- Motivationsförderung durch Erhaltung der Kommunikationsfähigkeit und der sozialen Teilhabe
- Abbau von Angst, Aufbau von Vertrauen
- Methodisch-didaktischer Aufbau einer StuBS-Gruppe
- Einführung in das StuBS-Konzept
- Bewegungsspiele und Einzelübungen in unterschiedlichen Leistungsniveaus
- Anwendung motorischer standardisierter Testverfahren

Voraussetzung:

Teilnahme an „Sturzprophylaxe in der Physiotherapie | Grundkurs“

Siehe auch:

Sturzprophylaxe in der Physiotherapie | Grundkurs

Gedächtnistraining durch Bewegung

Leitung	Friederike Ziganek-Soehlke Sportwissenschaftlerin und Dipl. Fach-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation; Kathrin Dietrich Physiotherapeutin, Dozentin im Bereich Demenz und Sturzprophylaxe
Kursgebühr	0,00 €
Beginn	13.03.2026
Ende	14.03.2026
Kurszeiten	Fr. 13.03., 15:00 - 19:00 Uhr Sa. 14.03., 09:00 - 17:00 Uhr
Kursort	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler
Fortbildungspunkte	15