

# Sturzprävention - Standfest bis ins hohe Alter

*Zugelassen für Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB!*

Während der Fortbildung erfolgt die Einweisung in das zentrale Kurskonzept.

Gemäß Leitfaden Prävention (Handlungsfelder und Kriterien des GI - Spitzenverbandes zur Umsetzung der Paragraphen 20 und 20a SGB V) trägt dieses zur Realisierung der Kernziele im Gesundheitssport bei.

Dieses Kurskonzept ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkannt worden. Das bedeutet für den VPT - lizenzierten Kursleiter eine besonders einfache Zertifizierung seines Kursangebotes. Und für seine Teilnehmer eine unproblematische Erstattung der Kosten.

Dieser multimodal aufgebaute Kurs beinhaltet Gleichgewichtstraining in Kombination mit einem gezieltem Muskelaufbautraining, um das Sturzrisiko ganz erheblich zu minimieren! Theoretische Kursinhalte informieren über einfache Möglichkeiten um zielgerichtet älteren Menschen eine Trainingsmöglichkeit zu geben, die ihnen langfristig ihre Lebensqualität erhalten soll. Dieser Sturprophylaxekurs ist informativ, kurzweilig und praxisnah.

## **Leitziele:**

- Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Förderung der Kraft der Haltemuskulatur
- Risikominderung in Bezug auf Stürze durch aktive Coping-Strategien

## **Unterrichtseinheiten:**

**15 UE**

## **Kosten:**

**195,- € incl. Skript**

## **Kursleitung:**

**Joachim Fleichaus**

Kursleitung, Physiotherapeut

## **Termine:**

### **Regensburg:**

01.-02.06.19 oder  
16.-17.05.20

### **Würzburg:**

23.-24.11.19

Der jeweils angegebene Kurspreis gilt für die eigenen Standorte der Fortbildungsakademie Markus Pschick GmbH und kann an externen Standorten variieren.