

Durch Kraft- und Balance- übungen Stürzen vorbeugen

Termin	17.11.2026 09.00–16.15 Uhr
Kurs	51369
Teilnahmegebühr	Die Teilnahmegebühr inklusive der Unterlagen beträgt 145,- €.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem
umseitigen Formular bzw. online unter
www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de an.

Rücktritt

Anmeldungen können bis zur schriftlichen
Bestätigung seitens des Wohlfahrtswerks
kostenlos storniert werden. Bis drei Werktage
vor Seminarbeginn werden 50 Prozent der
Kursgebühr fällig, danach wird der gesamte
Rechnungsbetrag fällig.

Ansprechpartner

Sekretariat Tel. 0711/61926-823

Anfahrt

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Sekretariat Tel. 0711/61926-823
Fax 0711/61926-849
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de

Stadtbahn: Linie U1, U2, U4 und U9
Haltestelle Berliner Platz

S-Bahn: Haltestelle Stadtmitte
oder Feuersee

Parkmöglichkeiten: Parkhaus Tivoli
Parkhaus Liederhalle/Bosch-Areal

Das Bildungszentrum ist barrierefrei.



**Bildungszentrum
Wohlfahrtswerk**

17.11.2026
Stuttgart

Durch Kraft- und Balance- übungen Stürzen vorbeugen

Thema

Fähigkeiten, die im Alter nicht regelmäßig eingesetzt werden, lassen nach. Kraft und Muskelmasse verringern sich, dadurch sind Stürze vorprogrammiert.

Sturzbedingte Hüftfrakturen und Frakturen von Handgelenk, Unterarm oder der Schulter sind die Folge. Durch ein gezieltes Kraft- und Balancetraining kann die Selbstständigkeit und somit Lebensqualität auch von hochbetagten Senioren gefördert oder erhalten werden.

In diesem Seminar werden Inhalte zu den Grundlagen der Sturzprophylaxe vorgestellt. Im praktischen Teil werden Übungen zum Training mit Senioren gezeigt und der Ablauf einer Übungseinheit erarbeitet. Es wird auf zwei Zielgruppen eingegangen:

- Menschen mit moderatem Sturzrisiko (selbständig lebende Senioren)
- Menschen mit hohem Sturzrisiko

Zielgruppe

Mitarbeitende der Pflege, Tagespflege, Sozialen Arbeit und Betreuungskräfte

Inhalte

- Risikofaktoren für Stürze
- Risiken und Möglichkeiten der Sturzprävention bei Alterserkrankungen und Multimorbidität
- Maßnahmen zur Verhütung von Stürzen
- Übungen zum Kraft- und Balancetraining
- Ablauf einer Übungseinheit
- Hilfsmittelversorgung

Dozentin (ext.)

Bettina Mayer
Sporttherapeutin,
Sportlehrerin

Datenschutzinformation: Wir verarbeiten Ihre Daten auf Grundlage der EU-Datenschutz Grundverordnung, Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Absatz 1 lit. b und lit. f) zum Zweck der Anmeldung, Betreuung und Direktmarketing für unsere Seminare. Weitere Datenschutz-Teilnehmerinformationen erhalten Sie auf unserer Internetseite: www.wohlfahrtswerk.de/datenschutz und www.wohlfahrtswerk.de/bz-anmeldebedingungen

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zu der Fortbildung „Durch Kraft- und Balanceübungen Stürzen vorbeugen“ verbindlich an: Kurs-Nr. 51369 am 17.11.2026

Kosten übernimmt Arbeitgeber: ☐ ja ☐ nein

Anschrift Ihrer Einrichtung (bitte in Druckschrift!)

.....
Name/Vorname

.....
Einrichtung

.....
Straße

.....
PLZ/Ort

.....
Telefon/Fax

.....
E-Mail geschäftlich

.....
E-Mail privat

.....
Unterschrift

Anmeldung bitte senden/faxen an:

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk

Silberburgstraße 93

70176 Stuttgart

Tel. 0711 / 619 26-821 /-822

Fax: 0711 / 619 26-849