

Durch Kraft- und Balance- übungen Stürzen vorbeugen

Termin	15.07.2027 09.00–16.15 Uhr
Kurs	51525
Teilnahmegebühr	Die Teilnahmegebühr beträgt 155,- €.

Anmeldung

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

Rücktritt

Als Privatperson können Sie kostenlos stornieren, solange Sie noch keine Bestätigung des Wohlfahrtswerks erhalten haben. Bis drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn zahlen Sie die halbe Gebühr, danach den vollen Betrag.

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk

Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Sekretariat Tel. 0711 / 61926-821 /-822
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de
www.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.

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



**Bildungszentrum
Wohlfahrtswerk**

15.07.2027
Stuttgart

Alltagsgestaltung & Betreuung

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 Selbständigkeit 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

Anmeldung

Ich melde mich zur Fortbildung verbindlich an:

Titel: Durch Kraft- und Balanceübungen
Stürzen vorbeugen

Kursnr.: 51525

Kosten übernimmt Arbeitgeber: ☐ ja ☐ nein

Rechnungsanschrift (bitte in Druckschrift!)

.....
Name/Vorname

.....
Institution/Funktion

.....
Straße

.....
PLZ/Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail geschäftlich

.....
E-Mail privat

.....
Unterschrift

Anmeldung bitte an:

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Tel. 0711 / 619 26-821 /-822
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de



Online anmelden