

Durch Kraft- und Balance- übungen Stürzen vorbeugen

Termin	03.04.2025 09.30–16.45 Uhr
Kurs	51261
Teilnahmegebühr	Die Teilnahmegebühr inklusive der Unterlagen beträgt 145,- €.

Anmeldung

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

Rücktritt

Anmeldungen können bis zur schriftlichen Bestäti-
gung 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. 07 11 / 6 19 26-823

Veranstaltungsort

Bildungshaus St. Luzen
Klostersteige 6
72379 Hechingen

Mit dem Zug:

Bahnstation Hechingen, von dort gehen Sie links
die Fahrstraße bis zur ersten Kreuzung (Bahnhofstr.)
hinunter. Dort links unter der Eisenbahnbrücke durch.
Nun liegt der Garten des Bildungshauses genau vor
Ihnen (insgesamt keine 3 Minuten).

Mit dem Auto:

- Autobahn aus Richtung Stuttgart: Ausfahrt „Rot-
tenburg“, über Rottenburg, Weiler und Bodelshau-
sen. Oder: Ausfahrt „Empfingen“, über Haigerloch.
- Autobahn aus Richtung Singen: Ausfahrt „Rott-
weil“, über Rottweil. Oder: Ausfahrt Empfingen,
über Haigerloch.
- Aus Richtung Balingen/Tübingen (B 27): Ausfahrt
„Hechingen Mitte“.
- Aus Richtung Sigmaringen (B 32): Kurz vor He-
chingen: Ausfahrt „Hechingen“.

Parkmöglichkeiten:

Öffentliche Parkplätze stehen zur Verfügung



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

Referentin

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. 51261 am 03.04.2025

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