Sturzprävention- Sicher in jedem Alter

Gleichgewicht fördern. Kraft erhalten. Selbstständigkeit stärken.

Seminar in 15 Lerneinheiten

Dein Plus: Einweisung in das zertifizierte Kurskonzept des VP

Sicher bewegen zu können bedeutet Lebensqualität. Gerade mit zunehmendem Alter werden Muskelkraft, Gleichgewicht und Koordination zu entscheidenden Voraussetzungen, um mobil, aktiv un selbstständig zu bleiben.

Genau hier setzt das VPT-Kurskonzept **„Sturzprävention – Sicher in jedem Alter“** an. Die Fortbildung vermittelt ein praxisorientiertes und multimodales Konzept, das gezieltes Gleichgewichtstraining mit funktionellem Muskelaufbautraining verbindet. Ergänzt wird die aktive Praxi durch alltagsnahe Strategien zur Reduzierung individueller Sturzrisiken und zur Förderung eines sicheren Bewegungsverhaltens.

Sturzprävention beginnt mit Bewegungskompetenz

Stürze im höheren Lebensalter haben meist nicht nur eine Ursache. Nachlassende Muskelkraft, eingeschränktes Gleichgewicht, Veränderungen der Reaktionsfähigkeit, Bewegungsunsicherheit und verschiedene Risikofaktoren im Alltag können zusammenspielen.

Im Seminar erhältst du Hintergrundwissen zu **Sturzrisikofaktoren, altersbedingten Veränderunger und Sarkopenie** und lernst, wie ältere Menschen mit gezielten und gleichzeitig motivierenden Trainingsangeboten unterstützt werden können. Dabei geht es nicht nur darum, Stürze zu vermeiden. Die Teilnehmer sollen Vertrauen in die eigene körperliche Leistungsfähigkeit gewinnen und dazu motiviert werden, Bewegung und Training dauerhaft in ihren Alltag zu integrieren**:**

1. Gleichgewicht und Koordination fördern
Gezielte Übungen verbessern die Gleichgewichtsfähigkeit, Körperkontrolle und Bewegungssicherheit.

2. Kraft und funktionelle Leistungsfähigkeit stärken
Ein systematisches Muskelaufbautraining unterstützt die für Alltag, Haltung und Mobilität wichtige Muskulatur und wirkt dem altersbedingten Verlust von Muskelkraft entgegen.

3. Sturzrisiken erkennen und Handlungskompetenz entwickeln
Die Teilnehmer lernen individuelle Risikofaktoren kennen und entwickeln aktive Strategien, um sich im Alltag sicherer zu bewegen.

Während der Fortbildung erfolgt die Einweisung in das **VPT-Kurskonzept „Sturzprävention – Sicher jedem Alter“**.

Von der Theorie direkt in die Praxis

Die Fortbildung ist **praxisnah, abwechslungsreich und unmittelbar umsetzbar**. Zahlreiche Übunge und methodische Beispiele zeigen, wie Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationstraining mit älteren Menschen sicher und gleichzeitig mit Freude an Bewegung gestaltet werden kann. Du erhältst damit e komplettes Kurskonzept, um ältere Menschen professionell dabei zu unterstützen, ihre körperlichen Ressourcen zu stärken, Vertrauen in die eigene Bewegung zu gewinnen und ihre Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.