

# Balance- und Krafttraining für Pflegeheimbewohner/-innen zur Sturzprävention



## Referent:

### Mathias Wengert

Dipl.-Sportwissenschaftler,  
Rückenschullehrer, Referent für  
rückengerechte Verhältnisprävention (AGR  
e.V.), INBESTFORM® -  
Gesundheitsmanagement, Personal Trainer  
und Coach

## Ort:

Stuttgart

## Termin:

14.12. 2018

## Zeit:

09:00 bis 16:30 Uhr

## Kursgebühr:

Normalpreis:	220,00€
Frühbucher bis einschl. 15.10.2018:	200,00€
CVS-Mitarbeiter/-innen:	190,00€

**Kursnummer:** 255/2018

## Hinweis:

Bitte bequeme Schuhe und Hose  
mitbringen, keine Sportkleidung notwendig.

## Stark & Standhaft im Alter – Fit & Sicher bis ins hohe Alter

### Situation

"Aktiv bleiben im Pflegeheim" heißt das Motto. Gerade pflegebedürftige Menschen haben ein erhöhtes Sturzrisiko. Mehr als jeder zweite Pflegeheimbewohner in Deutschland stürzt mindestens einmal im Jahr. Nicht selten sind schwere Knochenbrüche, wie z. B. eine Hüftfraktur, die Folge. Stürze sind aber kein unabwendbares Schicksal. Viele Stürze im Heim lassen sich vermeiden, unter anderem durch ausreichend Muskelkraft und ein gutes körperliches Balancegefühl.

### Inhalt

Die Veranstaltung orientiert sich am Expertenstandard Sturzprophylaxe:

- Einführung Sturzprävention: Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Theoretischer Hintergrund Balance- und Gleichgewichtstraining
- Praktische Umsetzung Balancetraining im Pflegeheim
- Theoretischer Hintergrund Krafttraining
- Praktische Umsetzung Krafttraining im Pflegeheim
- Fragen zur erfolgreichen Umsetzung

### Ziel

Ziel ist mehr Bewegung, Mobilität, Sicherheit, Freude und Spaß ins Pflegeheim zu tragen. Die Teilnehmenden lernen das Bewegungsprogramm nach dem Ulmer Modell in die Praxis umzusetzen. Das Bewegungsprogramm kann mit allen Pflegeheimbewohner/-innen in Sinne der Prävention umgesetzt werden. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmenden mit Hilfe aufstehen und bis zu 2 Minuten an einen Stuhl stützend stehen können (auch Rollstuhlfahrer). Ebenso ist das Bewegungsprogramm für Demenzkranke bestens geeignet.

### Methoden

Theorie & Praxis auch zum Mitmachen

### Zielgruppe

Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI und Alltagsbegleiter/-innen, Pflegenden sowie andere Mitarbeitende, die in der Betreuung von alten Menschen arbeiten