

Kompaktseminar: Sturzprophylaxe durch Bewegung -NEU-

Kompaktseminar: Sturzprophylaxe durch Bewegung -NEU-

Das Kompaktseminar richtet sich an alle, die interessiert sind, sich über Stürze und dessen Auswirkungen und Risiken zu informieren, entweder als Angehöriger von sturzgefährdeten Menschen oder als Selbstbetroffener, der schon einmal traumatisch gestürzt ist. In diesem 4-stündigen Seminar können Sie ein Basiswissen erlangen, wie man Stürze auf Grund eines nachhaltigen Bewegungstrainings vermeiden kann, Sturzrisiken verringern kann und sich bei einem Sturz effektiv verhält. Dieses Basiswissen wird praktisch an Hand vieler Übungen präsentiert. Das Kompaktseminar soll einen Einblick in das Sturzprophylaxetrainingsprogramm bieten, das im Anschluss in wöchentlichen Bewegungsschulungen mit viel Spaß und Humor durchgeführt wird. Diese Bewegungsübungen sollen folgende Fähigkeiten verbessern und erweitern: - Balancier- und Gleichgewichtfähigkeiten - Beweglichkeit und Bewegungssicherheit - Geschicklichkeit und Gewandtheit - Kondition - Konzentration und Hirnleistungen - Reaktion - Eigene Körperwahrnehmung Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie feste Turnschuhe mit

Dozent(en):	Helsper, Stefanie
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 14 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 09.03.2019 - Sa. 09.03.2019
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	25,60 € (19,20 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

09.03.2019

10:00 - 14:30 Uhr

VHS: Raum 14 - Mehrzweckraum