

## **B4 Ausbildung Sturzprävention & Bewegung in Altenpflegeeinrichtungen**

Mit zunehmendem Alter erhöht sich die Wahrscheinlichkeit zu stürzen. Die Folgen können schwerwiegend sein. Die gute Nachricht: Eine Kräftigung der entsprechenden Muskulatur und die Schulung der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit im Alter können einen Beitrag zur Senkung des Sturzrisikos leisten. Entsprechende Bewegungsangebote für die Bewohner\*innen sind sinnvoll für die Aktivitäten des täglichen Lebens.

Die Ausbildung für Sturzprävention & Bewegung in Altenpflegeeinrichtungen thematisiert das körperliche Anti-Sturz-Training mit Älteren und Hochaltrigen, kombiniert mit sozialer Aktivierung in Form von Gesprächen und Biographiearbeit. Sie lernen, regelmäßige und zielgerichtete Bewegungseinheiten zur Sturzprävention zu planen und durchzuführen. Inhalte:

- Gleichgewichtstraining
- Haltungsschulung
- Sinnesschulung
- Trainingswissenschaftliches Hintergrundwissen
- Altersspezifische Veränderungen
- Mobilisierung, Kräftigung, Dehnen
- Koordination, Ausdauer, Spielformen
- Aufbau einer Stunde (Rituale, Bausteine, Planung)
- Erinnerungspflege, Biographiearbeit

Das nach Abschluss der 4 Ausbildungstage erlangte Zertifikat muss jedes Jahr mit 8 UE themenbezogener Fortbildung verlängert werden. Es werden Pflegepunkte vergeben.

---

### **Zielgruppe**

Betreuungsassistent\*innen, Alltagsbegleiter\*innen u.ä. in Altenpflegeeinrichtungen

---

### **Termin:**

07./08.11.2024 (Donnerstag + Freitag)

05./06.12.2024 (Donnerstag + Freitag)

---

### **Ort**

Hamburg

---

### **Dauer**

9.30 - 17.00 Uhr

---

### **Preis**

480,-

---

## **Kursleitung**

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte

---

### **Weitere Informationen:**

Swantje Fuchs / Birgit Haß  
Tel.: 040-44 13 67