



Bundesinitiative
Sturzprävention



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

4. Tagung der Bundesinitiative Sturzprävention 6.-7. Mai 2022 in Heidelberg

Stürze durch gezieltes Training vorbeugen

Andrea Flach-Meyerer

Deutscher Turner-Bund

Das erhöhte, altersbedingte Sturzrisiko kann durch gezielte Übungen, insbesondere Kraft- und Gleichgewichtstraining, minimiert werden. Dafür bedarf es an Bewegungsgruppen, die von gut ausgebildeten Übungsleitenden, die entsprechend anweisen, korrigieren und motivieren können, geführt werden. Deshalb bietet der Deutsche Turner-Bund e.V. und seine Landesverbände verschiedene Fort-, Aus- und Weiterbildungen unter anderem im Bereich Ältere und für das Thema Sturzprävention an.

Die Teilnehmenden des Workshops erhalten im ersten Schritt einen kleinen theoretischen Einblick in ausgewählte Inhalte der verschiedenen Ausbildungen aus dem Bereich Sturzprävention. Im zweiten Schritt werden praktische Übungen vorgestellt, bei denen die Workshopteilnehmenden die Anforderungen der Übungen am eigenen Körper erfahren werden.



NETZWERK
ALTERN-
FORSCHUNG



ISSW
UNIVERSITÄT
HEIDELBERG

Gefördert von der



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

im Auftrag des Bundesministeriums der Gesundheit