

## Sport mit Älteren: ESAB Kursleiter:in Sturzprävention

Lehrgangsnummer:	Z-2315
Lerneinheiten:	20
Kosten:	120 €   Vereinsmitglieder LSB BRB 150 €   Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	03.11.2023, 10:00 Uhr
Stornofrist:	28.10.2023

### Termin

11. - 12.11.2023, 09:00 - 14:00 Uhr

Ort: Potsdam - Olympischer-Sport-Club Potsdam e.V.  
Zeppelinstraße 117 B, 14471 Potsdam

Referent:in: Olaf Henning

Ablauf:

- Samstag, 11.11.2023: 09:00 - 18:00 Uhr
- Sonntag, 12.11.2023: 09:00 - 14:00 Uhr

Hinweis:

- Veranstaltung **ohne** Übernachtung und Verpflegung

### Inhaltliche Schwerpunkte

Schutz durch Bewegung: Die Vermeidung von sturzbedingten Schäden und der Abbau von Angst vor Stürzen sind für die Gesundheit im höheren Alter von elementarer Bedeutung. Die richtigen Übungen können nicht nur das gesundheitliche Wohlbefinden von älteren Menschen steigern, sondern sogar dabei helfen, Stürze zu verhindern.

Dieser Zertifikatslehrgang vermittelt Grundlagen der Sturzprävention und zeigt vielseitige Möglichkeiten für die Sportpraxis auf.

Sie erhalten umfangreiche Unterlagen inklusive einer Vielzahl an Trainingsanregungen, Kopiervorlagen sowie einem zertifizierten Kurskonzept (ZPP).

**Inhalte:**

- Grundlagen zum Sport mit Älteren
- Grundlagen der Sturzprävention
- Kraft-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtstraining im Alter
- Übungen für die Praxis / Stundenbeispiele

**Zertifizierung:** ESAB Zertifikat "Kursleiter:in Sturzprävention - Sport mit Älteren"

- das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden

**Deine Vorteile:**

- Berufsbegleitend am Wochenende
- hoher Praxisbezug
- anerkannt zur DOSB Lizenzverlängerung (C- & B-Lizenz) beim LSB Brandenburg e.V.

## Hinweis

Im Rahmen des Lehrganges erfolgt die Einweisung in das standardisierte Kursprogramm Sturzprävention des Landessportbundes Hessen e.V. Dieses Kursprogramm ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkannt und kann im Rahmen der Tätigkeit über einen **Sportverein** auf der Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert werden.

- Eine Zertifizierung des Angebotes setzt eine gültige **DOSB Übungsleiter:in B Lizenz "Sport in der Prävention" mit dem Profil: Gesundheitstraining Haltung- und Bewegungssystem** oder eine höherwertige Qualifikation voraus.

Informationen zur Zertifizierung erhalten Sie beim Landessportbund Brandenburg e.V.

- [SPORT PRO GESUNDHEIT \(Klick.\)](#)

## Veranstalter

Europäische Sportakademie Land Brandenburg (ESAB)

ESAB Referat Bildung

Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam

Tel.: 0331 – 585 67 320

e: [kundenservice@esab-brandenburg.de](mailto:kundenservice@esab-brandenburg.de)

>>> Es gelten die aktuellen **AGBs der ESAB (PDF)**