

## STURZPRÄVENTION FÜR ÄLTERE MENSCHEN

<b>Veranstaltungsnummer</b>	103FB0125
<b>Start- / Enddatum</b>	25.10.2025 - 15.11.2025
<b>Dauer</b>	25 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	SV Postbauer Am Grünberg 1,92353 Postbauer-Heng
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 103FB0125 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>

## Beschreibung

Mit dieser Veranstaltung bietet der BLSV seinen Übungsleiterinnen und Übungsleitern in den Vereinen eine sehr interessante Zusatzqualifikation. Denn zum einen gibt es viel Wissen zum immer wichtig werdenden Thema Sturzprävention sowie zum Bereich Sport mit Älteren und zum anderen wird ein fertig ausgearbeitetes standardisiertes SPORT PRO GESUNDHEIT (SPG)-Programm Sturzprävention vermittelt. Mit einer Veranstaltung kann die Übungsleitung somit ein breites Spektrum abdecken.

Für Übungsleiterinnen und Übungsleiter B Sport in der Prävention mit den entsprechenden Profilen und für Personen mit einer höherwertigen sport- und bewegungsbezogenen Ausbildung ist das standardisierte Programm Sturzprävention für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und das Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention von den Krankenkassen - und somit von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) - anerkannt.

In der Zusatzqualifikation werden die Teilnehmenden geschult, durch effektives Training ältere Menschen zu unterstützen, ihre motorischen Fähigkeiten zu trainieren und somit das Sturzrisiko zu vermindern. Die vermittelten Übungen sollen im Vereinskurs die Teilnehmer befähigen, sicher und sturzfrei durch den Alltag zu kommen, damit sie langfristig mobil und gesund bleiben können. Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter erlernen zusätzlich ein fertig ausgearbeitetes standardisiertes SPG-Programm Sturzprävention. Dieses zielgerichtete Training mit einfachen Übungen wird im eigenen Kurs eins zu eins umgesetzt. Das standardisierte Programm richtet sich an gesunde, ältere Erwachsene, die typischen Alterserscheinungen vorbeugen und langfristig ihre Selbständigkeit erhalten möchten. Insgesamt umfasst das standardisierte Programm 10 Einheiten à 90 Minuten, mit dem Ziel, die Handlungskompetenzen sowie die Eigenverantwortung der Teilnehmenden zu stärken.

Nach der erfolgreichen Absolvierung dieser Zusatzqualifikation und der Erfüllung der Voraussetzungen (ÜL- B Sport in der Prävention mit den unter Teilnahmevoraussetzungen genannten Profilen bzw. Personen mit einer höherwertigen sport- und bewegungsbezogenen Berufsausbildung) kann für das standardisierte Programm Sturzprävention ein Antrag auf das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und optional dem Deutschen Standard Prävention in der Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT unter [www.service-sportprogesundheit.de](http://www.service-sportprogesundheit.de) gestellt werden. Eine Förderung der Kurse durch die Krankenkassen wird so möglich.

## Inhalte

Medizinische Grundlagen u.a.:

- Motorische Entwicklung und Veränderung von Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Möglichkeiten und Auswirkungen eines spezifischen Bewegungstrainings

Psycho-soziale Aspekte u.a.:

- Gesundheit, Fitness und kognitive Funktionen
- Selbstständigkeit, Selbstbewusstsein, Motivation und Gruppenerlebnis

Sporttheoretische und sportpraktische Aspekte:

- Trainierbarkeit im Alter von Kraft, Koordination und Gleichgewicht
- Einweisung in das standardisierte Präventionssportprogramm „Sturzprävention“

Organisatorische Aspekte:

- Kernziele des Gesundheitssports und Umsetzung
- Informationen zum Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

## Teilnahmevoraussetzungen

Übungsleiter B Sport in der Prävention mit den Profilen Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauf-Training, Stressbewältigung und Entspannung o. Allgemeiner Präventionssport - Gesund älter werden oder höherwertige sport- u. bewegungsbezogene Berufsausbildung

## Sonstige Informationen

Die regelmäßige Teilnahme sowie die aktive Mitarbeit am gesamten Lehrgang sind Voraussetzungen zur Erlangung der Zusatzqualifikation „Sturzprävention für ältere Menschen“. Weiterhin erhalten die Übungsleiter B Sport in der Prävention (mit den unter der Teilnahmevoraussetzung genannten Profilen) sowie Personen mit einer anerkannten höherwertigen sport- und bewegungsbezogenen Ausbildung im Gesundheitssport das Zertifikat „Einweisung in das standardisierte Programm Sturzprävention“. Dies sind notwendige Dokument zur Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT.

Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie [hier](#).

## Organisatorische Hinweise

LEHRGANGSZEITEN:

25./26.10.2025 von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr inkl. Pausen

15.11.2025 von 09:00 Uhr bis 15:15 Uhr

Der genaue Programmablauf sowie wichtige Veranstaltungsinformationen werden ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung an die Teilnehmer versendet.

## Veranstaltungsleitung

Elfriede Reimann

<b>Referenten</b>	Gerd Miebling
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
<b>Teil 1</b>	25.10. - 26.10. : SV Postbauer
<b>Teil 2</b>	15.11. - 15.11. : SV Postbauer
<b>Veranstaltungspreis Frühbucher Nichtmitglieder</b>	<b>440,00 €</b> buchbar bis <b>02.08.2025</b>
<b>Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied</b>	<b>230,00 €</b> buchbar bis <b>02.08.2025</b>
<b>Informationen zur Verpflegung</b>	Vor Ort wird eine Mittagsverpflegung auf Selbstzahlerbasis durch den Sportheimwirt angeboten. Auch Getränke können über den Wirt gekauft werden. Kaffee wird kostenlos zur Verfügung gestellt.
<b>Meldeschluss</b>	15.09.2025
<b>Anzahl der Plätze</b>	20
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberpfalz
<b>Ansprechpartner</b>	Thomas Fink, <a href="mailto:thomas.fink@blsv.de">thomas.fink@blsv.de</a>