

## Einführung in das Sturzprophylaxe-Training

<b>Themengebiet</b>	Allgemeine Bildung
<b>Inhalt/Beschreibung</b>	Wissensvermittlung zur Anatomie des Körpers und der Knochenbeschaffenheit, Demonstration von Übungen, mit denen Stürze verhindert werden können, Kenntniserwerb zur Minderung des Sturzrisikos durch moderates Muskeltraining in Kombination mit Gleichgewichtstraining, Wissensvermittlung zu Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige.
<b>Lernziel</b>	Kenntniserwerb zum Aufbau des Bewegungs- und Muskelapparates, Sensibilisierung für Sturzgefahren, Stärkung des Selbstvertrauens.
<b>Angaben zur geschlechterspezifischen Nutzung</b>	Angebot gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet
<b>Fachliche Zugangsvoraussetzungen</b>	keine Einschränkungen
<b>Gesundheitliche Zugangsvoraussetzungen</b>	keine Einschränkungen
<b>Technische Zugangsvoraussetzungen</b>	keine Einschränkungen
<b>Zeitmuster</b>	berufsbegleitend, Teilzeit
<b>Lehr- und Lernform</b>	Seminar/Präsenzveranstaltung
<b>Abschlussart</b>	Teilnahmebestätigung/Zertifikat des Anbieters
<b>Voraussichtliche Dauer</b>	2 Stunde(n)
<b>Termin</b>	Termine auf Anfrage
<b>Mindestteilnehmeranzahl</b>	6
<b>Maximale Teilnehmerzahl</b>	15
<b>Teilnahmegebühr</b>	7,00 € <i>Hinweis des Datenbankbetreibers: Bitte erfragen Sie beim Anbieter eventuell auftretende Nebenkosten!</i>
<b>Dozent</b>	Sigrid Müller


Kurs manuell aktualisiert am 17.12.2019


### Bildungsanbieter





### Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Nordwestmecklenburg e.V.

Familienbildungsstätte

 [03881 7595-22](tel:03881759522)

 03881 2413


 familienbildung@drk-nwm.de

 <https://www.drk-nwm.de/angebote/familienbildung.html>

### Ansprechpartner

**Anke Wyskupaitis**

 [03881 7595-22](tel:03881759522)

 familienbildung@drk-nwm.de


 <http://www.drk-nwm.de>

**Staatlich anerkannte Einrichtung nach dem Weiterbildungsförderungsgesetz Mecklenburg-Vorpommern**


### Veranstaltungsort


**Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband  
Nordwestmecklenburg e.V.**


Familienbildungsstätte


 Am Bahnhof 1  
23936 Grevesmühlen  
Deutschland



 [03881 7595-22](tel:03881759522)

 verschiedene Orte im  
Kreisgebiet

 03881 2413

 [familienbildung@drk-nwm.de](mailto:familienbildung@drk-nwm.de)

 <https://www.drk-nwm.de/angebote/familienbildung.html>

**Barrierefreier Zugang**

Nein

Verein zur Förderung der Weiterbildungs-Information und Beratung - WIB - e.V.

Baustraße 7a · 19061 Schwerin · 0385 64682-0