

20-601 Kursprogramm Modul Vertiefung: Sturzprävention

Freitag, 06. März 2020			Samstag, 07. März 2020		
Zeit	Thema	Wer	Zeit	Thema	Wer
09.00	Begrüssung / Organisation / Ziele	TSE	09.00	Gleichgewicht (statisch und dynamisch)	TSE
09.15 ½ h	Kennenlernen und bewegter Einstieg	FER	1 ¼ h	Theorie und Praxis	
09.45 1 h	Ursachen und Risikofaktoren für Stürze	UNI Ba	10.15	Pause	
10.45	Pause		10.30 1 ½ h	Musik und Sturzprävention: kennenlernen der 5 Musikstücke in Theorie und Praxis	TSE
11.00 1 h	Kriterienliste / Homepage Assessments «auf den Boden – in den Stand»	TSE FER	12.00	Mittagessen	
12.15	Mittagessen		13.15 1 ¾ h	Krafttraining (Maximal- und Schnellkraft) in Theorie und Praxis	TSE
13.30 1 ½ h	Beispiellektion Besprechen der Lektion	FER	15.00	Pause	
15.00	Pause		15.20 1 ¾ h	Gruppenarbeiten: Übungen mit Progressionsbeispielen erarbeiten und anschliessend besprechen	TSE
15.15 1 ¾ h	Kognitiv-motorisches Training Theorie und Praxis	FER	16.35	Reflexion und Kursabschluss	TSE
16.45	Reflexion / Diskussion		17.00	Schluss	
17.00	Schluss				

FER: Fehrlin Rosmarie / TSE: Tschumi Erika / UNI BA: Universität Basel