

Kursprogramm Modul Vertiefung: Sturzprävention

| Freitag, 12. März 2021 | | | Samstag, 13. März 2021 | | |
|------------------------|---|------------|------------------------|---|------------|
| Zeit | Thema | Wer | Zeit | Thema | Wer |
| 09.00 | Begrüssung / Organisation | TSE | 09.00 | Gleichgewicht (statisch und dynamisch) | FER |
| 09.15 ¾ h | Ziele Esa Newa Kennenlernen und bewegter Einstieg | TSE | 1 ¼ h | Theorie und Praxis | |
| 10.00 | Pause | | 10.15 | Pause | |
| 10.30 ¾ h | Ursachen und Risikofaktoren für Stürze | Physio | 10.30 1 ½ h | Musik und Sturzprävention: kennenlernen der 5 Musikstücke Theorie und Praxis | TSE |
| 11.15 1 h | Kriterienliste / Homepage Assessments & «auf den Boden – in den Stand» | TSE FER | | | |
| 12.15 | Mittagessen | | 12.00 | Mittagessen | |
| 13.30 1 ½ h | Beispielslektion Besprechen der Lektion | FER | 13.15 1 ¾ h | Kognitiv-motorisches Training Theorie und Praxis | FER |
| 15.00 | Pause | | 15.00 | Pause | |
| 15.15 1 ¾ h | Krafttraining (Maximal- und Schnellkraft) in Theorie und Theorie und Praxis | TSE | 15.20 1 ¼ h | Aufbau eines Sturzpräventionskurses (Inhalte 10 Lektionen) Gruppenarbeiten | TSE FER |
| 16.45 | Reflexion / Diskussion | | 16.35 | Reflexion und Kursabschluss | |
| 17.00 | Schluss | | 17.00 | Schluss | |

Kursleitung: TSE = Tschumi Erika / FER = Fehrlin Rosmarie