

## Leben in Balance

### Übungen zur Erhaltung der Mobilität und zur Sturzvermeidung

#### Ziel

Motorische Fähigkeiten verändern sich im Laufe der gesamten Lebensspanne. Um ein möglichst unabhängiges, mobiles und selbstbestimmtes Leben auch in höherem Alter zu gewährleisten, müssen die dafür nötigen physischen und psychosozialen Kompetenzen trainiert werden. Und das unabhängig davon, ob jemand noch gut zu Fuß ist oder auf Hilfsmittel wie Rollator oder Rollstuhl angewiesen ist. Körperliche Übungen sind sowohl für gefähige als auch sitzende Bewohner ein wichtiges Mittel, um Mobilität und Lebensqualität zu erhalten.

#### Inhalte

- Motorische Fähigkeiten und die Veränderungen im Alter
- Stürze – Risiken, Folgen, Sturzangst
- Theoretische Grundlagen und praktische Übungen zu
  - Kraftfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
  - Beweglichkeit
- Kleine Spiele
- Organisatorische Voraussetzungen

#### Zielgruppe

Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung in Einrichtungen des Gesundheitswesens

<b>Termin</b>	10.04.2019
<b>Uhrzeit</b>	8:30 – 15:30 Uhr
<b>Dozent</b>	Martina Weiß-Bischof
<b>Kursgebühr</b>	120 €
<b>Kursnummer</b>	LIB/BN 2019
<b>Anmeldeschluss</b>	2 Wochen vor Termin
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.schwesterschaft-bonn.drk.de">www.schwesterschaft-bonn.drk.de</a>

**Veranstaltungsort/  
Information** Akademie für Pflege, Gesundheit und  
Soziales der  
DRK-Schwesternschaft „Bonn“ e.V.  
Heilsbachstraße 16  
53123 Bonn  
Tel.: 0228/ 96 77 30  
Fax: 0228/ 96 77 321  
E-Mail: [fsa-bonn@schwwesternschaft-bonn.drk.de](mailto:fsa-bonn@schwwesternschaft-bonn.drk.de).

**Abschluss** Teilnahmebescheinigung  
Für diese Fortbildung können Sie  
8 Punkte für die Registrierung beruflich  
Pfleger erhalten.

ID Nummer: 20091179

