

## Sturzprävention Stufe 1

### *Kursablauf*

LE	Uhrzeit	Inhalt
1. LE	17:00-17.45 Uhr	Grundlagen Veränderungen im Alter
2. LE	17.45-18.30 Uhr	Musterstunde
3. LE	18.30-19.15 Uhr	Musterstunde
	19.15-19.30 Uhr	Pause
4. LE	19.30-20.15 Uhr	Grundlagen Sturzprävention
5. LE	20.15-21.00 Uhr	Balancetraining: Praxis

**Freitag, 20. April**

**Samstag, 21. April**

LE	Uhrzeit	Inhalt
1. LE	8.30-9.15 Uhr	Training/Krafttraining
2. LE	9.15-10.00 Uhr	Training/Krafttraining
	10.00-10.15 Uhr	Pause
3. LE	10.15-11.00 Uhr	Multitasking
4. LE	11.00-11.45 Uhr	Multitasking
5. LE	11.45-12.30 Uhr	Balancetraining: Theorie und Praxis
<b>Mittagspause</b>	12.30-13.00 Uhr	Mittagspause
6. LE	13.00-13.45 Uhr	Balancetraining: Theorie und Praxis
7. LE	13.45-14.30 Uhr	Gruppenspiele
	14.30-14.45 Uhr	Pause
8. LE	14.45-15.30 Uhr	Didaktik
9. LE	15.30-16.15 Uhr	Didaktik
10. LE	16.15-17.00 Uhr	Gruppenaufgabe: Stundenplanung

**Sonntag, 22. April**

LE	Uhrzeit	Inhalt
1. LE	8.30-9.15 Uhr	Kommunikation
2. LE	9.15-10.00 Uhr	Kommunikation
	10.00-10.15	Pause
3. LE	10.15-11.00 Uhr	Sturzangst/Alltagsaktivitäten
4. LE	11.00-11.45 Uhr	Sturzangst/Alltagsaktivitäten
<b>Mittagspause</b>	11.45-12.30 Uhr	Mittagspause
5. LE	12.30-13.00 Uhr	Motorische Tests
6. LE	13.00-13.45 Uhr	Motorische Tests
7. LE	13.45-14.30 Uhr	Modellstunde
8. LE	14.30-14.45 Uhr	Modellstunde
	14.45-15.30 Uhr	Pause
9. LE	15.30-16.15 Uhr	Zukunft in Reutlingen
10. LE	16.15-17.00 Uhr	Abschluss