

GYMWELT

Fachtagung
**Sturzprophylaxe
on Tour
2010**



ZU GAST IN POTSDAM

am Samstag, den 16. Oktober 2010

Am Neuen Palais 10, Haus 12 (Sporthalle), 14469 Potsdam

Anmeldeschluss: 07.10.2010

Frühbucherrabatt bis zum 19.09.2010

www.maerkischer-turnerbund.de



AOK Berlin-Brandenburg
– Die Gesundheitskasse

Workshops

WS 100 Hauptreferat und Begrüßung (für alle TN)

Vom Wissen zum Handeln – wie können Stürze verhindert werden?

Das Interesse an der Prävention von Stürzen hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Ärzte, Krankenkassen, Therapeuten, Übungsleiter und Mitarbeiter der Alten- und Krankenpflege haben erkannt, dass ein Handlungsbedarf besteht. Evaluierbare Programme zur Sturzprophylaxe wurden entwickelt. Das Referat wird eine Bestandsaufnahme der Sturzpräventionsprogramme vornehmen, Möglichkeiten der Umsetzung in Vereinen und in Altenpflegeeinrichtungen aufzeigen sowie die gesundheits- und sozialpolitische Bedeutung der Thematik verdeutlichen.

WS 110

Sturzprophylaxetraining im Verein

Die Reduzierung der physischen Fähigkeiten, insbesondere der Kraft, Gleichgewicht oder auch das Nachlassen von Reaktions- und Orientierungsfähigkeit machen sich mit zunehmendem Alter spürbar. Gezielte Bewegungsprogramme, bestehend aus Balancetraining, Multitasking-Training und Krafttraining sind dafür eine sinnvolle Alternative. Im Workshop wird ein Stundenmodell vorgestellt, dessen Inhalte anwenderfreundlich für den Verein nutzbar sind. Außerdem wird der Bezug zum evaluierten Programm des DTB „Fit bis ins hohe Alter“ hergestellt.

WS 140

Sensomotorik entwickeln – Stabilität gewinnen

Die Koordination geht bei vielen Menschen im Laufe des Alterwerdens verloren und bedarf eines erneuten gezielten und regelmäßigen Trainings. In diesem Workshop wird ein methodischer Weg des sensomotorischen Trainings in mehreren Stufen vorgestellt und mit alltagsnahen Bezügen verknüpft, die dem besseren Verständnis dienen.

WS 120

Mit starken Muskeln stürzt man nicht

Nachlassende Muskelkraft ist einer der entscheidendsten Risikofaktoren für Stürze. Deshalb wird es mit zunehmendem Alter umso wichtiger, die Muskelkraft effektiv und zielgerichtet zu trainieren. Dabei spielt das Hypertrophietraining (Muskelaufbautraining) eine besonders große Rolle. In diesem Workshop erfahren Sie, wie ein solches Training eingeführt und methodisch aufgebaut wird.

WS 150

Fit für den Alltag

Ein alltagsnahes Training fördert die Bewegungssicherheit und den Umgang mit typischen, immer wiederkehrenden Situationen. Dieses stärkt das Vertrauen und fördert die Selbstständigkeit. In diesem Workshop wird gezeigt, wie alltägliche Bewegungen gezielt geübt und trainiert werden können, um sie zu erhalten, zu ökonomisieren und sicher zu machen, und somit auch Stürzen vorzubeugen. Mit der Methode des „Muskelkettentrainings“ werden typische Alltagsbewegungen eingeführt, sowie Differenzierungsmöglichkeiten je nach Belastbarkeit der älteren Menschen vorgestellt.

WS 130

Mehrere Dinge gleichzeitig tun

Viele Stürze im Alltag werden durch Situationen ausgelöst, in denen mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigt werden sollen. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass mit zunehmendem Alter die Verbindung zwischen Kopf und Körper oder zwischen Motorik und Kognition nicht mehr optimal funktioniert. Inhalt des Workshops wird sein, Möglichkeiten und Wege aufzuzeigen, wie man diese Fähigkeit trainiert und mit Mehrfachanforderungen klar kommt.

WS 160

Schritt für Schritt – Gehschule für Ältere

Wer mit festem Schritt durchs Leben geht, stürzt auch seltener. In dieser „Gehschule für Ältere“ wird gezeigt, wie durch ein spezielles Training, die Sicherheit des Gehens trainiert werden kann, in dem man lernt, je nach Anforderung der Situation, die Schritte anzupassen. Dazu werden in diesem Workshop die Gangparameter herausgearbeitet und Gangmuster geübt, die älteren Menschen in Risikosituationen eine größere Bewegungsvielfalt bzw. Reaktionsbreite ermöglichen. Auch psychosoziale Aspekte des Gehens in großen Menschenmengen und im Straßenverkehr werden thematisiert, sowie standardisierte Gehstests vorgestellt.

Die nachfolgenden Workshops werden besonders Teilnehmern, die in der Altenpflege tätig sind oder sein werden, empfohlen.

Bewegung ist für ältere Menschen, die in stationären Altenpflegeeinrichtungen leben, unerlässlich. In den Workshops 210, 220 werden Übungsprogramme auf der Grundlage des Ulmer Modells vorgestellt, die in der Altenpflege sinnvoll und effektiv sind. Der WS 230 verknüpft Erfahrungen, Strategien und Umsetzungshilfen für die Altenpflegeeinrichtungen.

WS 210

Krafttraining macht standhaft

Im Workshop wird ein progressives Krafttraining vorgestellt, das für Menschen mit Hilfs- und Pflegebedarf geeignet ist. Ziel des Programms ist die Kräftigung der Beinmuskulatur, der Armmuskulatur und des Schultergürtels. Am Training können alle Menschen teilnehmen, die mit Festhalten stehen und auf der Stelle gehen können. Das Krafttraining wird mit Kurzhanteln und Gewichtsmanschetten durchgeführt. Das Training besteht aus 9 Übungen, diese werden vorgestellt und in ihrer Ausführung, Anwendung und Wirkung besprochen.

WS 220

Balancetraining gibt Sicherheit

Der Workshop zeigt ein Übungsprogramm, das mit alten Menschen, die bereits Hilfs- und Pflegebedarf haben, durchgeführt werden kann. Ziel ist es, die Übungen an den jeweiligen Leistungsstand der alten Menschen anzupassen, um das Gleichgewicht zu trainieren, die Sicherheit beim Gehen und Stehen zu fördern und damit die Sturzgefahr zu reduzieren. Die TeilnehmerInnen des Workshops lernen, wie ein Balancetraining im Altenheim systematisch aufgebaut werden muss, um gezielt Stürze zu verhindern.

WS 230

Strategien zur Umsetzung von Kraft- und Balancetraining

Wer ein Kraft- und Balancetraining mit sehr alten und gebrechlichen Teilnehmern in einer stationären Einrichtung kompetent und zielgerichtet durchführen will, steht oft vor dem Problem, wie dieses angegangen und gelöst werden kann. Der Workshop beschäftigt sich mit Problemlösungsstrategien für die Umsetzung dieses Bewegungstrainings in der Einrichtung. Interaktiv werden Probleme der Teilnehmer aufgegriffen und Umsetzungsmöglichkeiten diskutiert.

WS 300 Talk-Runde bzw. Abschlussgespräch

Sturzprophylaxe-Training im Verein – Vereine zwischen Herausforderung und sozialem Engagement

Im Rahmen dieser Talk-Runde diskutieren Politiker, Sturzprophylaxe-Experten, Vertreter vom Deutschen Turner-Bund, Landesturnverbände und Vereine sowie Verantwortliche der Krankenkassen darüber, wie es gelingen kann, ambulante Maßnahmen zur Verhütung von Stürzen umzusetzen. Was können Vereine und andere Anbieter leisten, wo sind ihre Möglichkeiten und wo sind die Grenzen? Welche Unterstützung brauchen Vereine von Seiten der Krankenkassen, der Kommunen und der Politik, damit ein flächendeckendes Netzwerk an Sturzprophylaxe-Kursen eingerichtet werden kann. Wie können alle Beteiligten es gemeinsam schaffen, gefährdete ältere Menschen zu motivieren, die eigenen vier Wände zu verlassen, um an den Bewegungsangeboten teilzunehmen.

Organisatorisches – Informationen zur Anmeldung

Allgemeine Informationen zur Anmeldung

Bitte beachten Sie: Für alle Veranstaltungen gilt ein gemeinsames Anmeldeformular. Grundsätzlich kann sich nur eine Person auf einem Anmeldeformular anmelden.

Schriftliche Anmeldung

Bitte verwenden Sie nur ein Anmeldeformular pro Person. Bei einer schriftlichen Anmeldung wird keine Bearbeitungsgebühr erhoben. Sie können uns das Meldeformular per Post an die Geschäftsstelle des Märkischen TurnerBunds, Am Luftschiffhafen 2, Haus 31, 14471 Potsdam oder per Fax an die 03 31/58 18 16 14 oder per E-Mail an info@maerkischer-turnerbund.de senden. Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer unterschriebenen Anmeldung in Höhe der gebuchten Leistungen gültig. Jeder Teilnehmer erhält eine Buchungsbestätigung bis spätestens nach Anmeldeschluss.

Bitte tragen Sie auf dem Anmeldeformular die Nummern des Workshops ein, die Sie besuchen möchten (1. Wahl). Bitte geben Sie jeweils auch die Nummer des Workshops Ihrer 2. Wahl an, damit wir Ihnen im Fall eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative anbieten können.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne unter 03 31/58 18 16-0 zur Verfügung.

Anmeldeschluss Frühbucher: 19.09.2010

Anmeldeschluss Normalbucher: 07.10.2010

Teilnehmerbeitrag

Studenten	Frühbucher-/Normalbuchertarif (ein Preis)	
1 Tageskarte	25,- €	

GYMCARD-Preis	Frühbuchertarif	Normalbuchertarif
1 Tageskarte	45,- €	55,- €

Regulärer Preis	Frühbuchertarif	Normalbuchertarif
1 Tageskarte	55,- €	65,- €

Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr von 25,- € erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte ab dem 9. Tag vor Veranstaltungsbeginn ist der volle Teilnehmerbeitrag zu zahlen.

Fachtagungsbüro

Öffnungszeiten: 8:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

Erreichbarkeit

Sie erreichen die Sporthalle mit öffentlichen Verkehrsmitteln Bus 605, 606 oder 691.

Anerkennung zur Lizenz- und Zertifikatsverlängerung

Es wird den Landesturnverbänden empfohlen, die Fachtagung Sturzprophylaxe on Tour mit 8 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufe, zur Verlängerung der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ und zur Verlängerung des Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB anzuerkennen.

Zur Verlängerung für den DTB-Trainer Wellness und Gesundheit werden ebenfalls 8 LE anerkannt.



Hallenplan und Referenten

Potsdam Sa 16.10.2010	Halle 1	Halle 2	Halle 3
9.30 – 11.00 Uhr	WS 100 HAUPTREFERAT Gastdozent (alleTN)		
11.15 – 12.30 Uhr	WS 110 Dr. Carola Wiesner	WS 140 Ivonne Rudolph	WS 210 Karin Rupp
13.30 – 14.45 Uhr	WS 120 Dr. Carola Wiesner	WS 150 Ivonne Rudolph	WS 220 Karin Rupp
15.00 – 16.15 Uhr	WS 130 Dr. Carola Wiesner	WS 160 Ivonne Rudolph	WS 230 Karin Rupp
16.30 – 17.30 Uhr	WS 300 TALK-RUNDE Expertenteam/Gäste (alleTN)		



Ivonne Rudolph
Diplomsportlehrerin, wissenschaftliche Mitarbeiterin Otto-von-Guericke Universität Magdeburg, Sporttherapeutin



Karin Rupp
Diplom-Sportlehrerin, Referentin und Trainerin für Kraft- und Balance nach dem Ulmer Modell



Dr. Carola Wiesner
Diplom-Sportlehrerin, Dozentin DTB/LSB Brandenburg, Trainerin in den Bereichen Rückenschule, Seniorensport, Gesundheitssport

Impressum

Herausgeber:
Märkischer TurnerBund, Am Luftschiffhafen 2, Haus 31, 14471 Potsdam
Tel. 03 31/58 18 16-0, Fax 03 31/58 18 16 14, www.maerkischer-turnerbund.de

Redaktion: Rolf Lorenz, Dr. Gudrun Paul, Svea Wiewiorra
Gestaltung: BaumStark – Agentur für visuelle Gestaltung, Butzbach
Fotos: www.fotolia.com

Bitte senden Sie die Anmeldung an:

Meldeschluss: 07.10.2010
Frühbucherrabatt bis 19.09.2010

Märkischer TurnerBund
Fachtagung Sturzprophylaxe
Am Luftschiffhafen 2, Haus 31, 14471 Potsdam

Fax: 03 31/58 18 16 14

Anmeldung

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

Hiermit melde ich mich für die **Fachtagung Sturzprophylaxe on Tour 2010** an:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Heidelberg NEUER TERMIN: 30.10.2010 | <input type="checkbox"/> Göttingen am 04.09.2010 |
| <input type="checkbox"/> Jena am 27.03.2010 | <input type="checkbox"/> Vreden am 02.10.2010 |
| <input type="checkbox"/> Baunatal am 20.06.2010 | <input checked="" type="checkbox"/> Potsdam am 16.10.2010 |
| <input type="checkbox"/> Stuttgart am 02.07.2010 | <input type="checkbox"/> Freiburg im Breisgau am 23.10.2010 |
| <input type="checkbox"/> Mülheim/Ruhr am 03.07.2010 | <input type="checkbox"/> Saarbrücken am 13.11.2010 |

Teilnehmerbeitrag	Studenten	GYMCARD-Preis		Regulärer Preis	
	Früh-/Normalbuchertarif	Frühbuchertarif	Normalbuchertarif	Frühbuchertarif	Normalbuchertarif
1 Tageskarte	<input type="checkbox"/> 25,- €	<input type="checkbox"/> 45,- €	<input type="checkbox"/> 55,- €	<input type="checkbox"/> 55,- €	<input type="checkbox"/> 65,- €

Adresse

_____	_____	_____
Name	Vorname	Geburtsdatum
_____	_____	_____
Straße	PLZ/Ort	Verein
_____	_____	_____
Telefon	E-Mail	GYMCARD-Nr.

Workshops

Hiermit buche ich verbindlich folgende Workshops (bitte Workshopnummern eintragen):

9:30 – 11:00 Uhr
11:15 – 12:30 Uhr
13:30 – 14:45 Uhr
15:00 – 16:15 Uhr
16:30 – 17:30 Uhr

1. Wahl 2. Wahl

HAUPTREFERAT	
TALK-RUNDE	

Überweisung

Die Teilnehmergebühr ist bis zum 10. Oktober 2010 in voller Höhe zu überweisen.

Bankverbindung:

Märkischer TurnerBund · Konto-Nr. 350 440 6649 · BLZ 160 500 00 · MB Sparkasse Potsdam
Betreff: Sturzprophylaxe + Name des Teilnehmers/Verein

Teilnehmerbeitrag: € Die Rücktrittsbestimmungen erkenne ich hiermit an.

Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte ab dem 9. Tag vor Veranstaltungsbeginn ist die volle Fachtagungsgebühr zu zahlen. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.