

## **Der KreisSportBund Rotenburg (Wümme) informiert 05-2023**

Text: Peter Bergstermann

### **ÜL B - Fortbildung Sturzprävention**

Einweisung in das standardisierte Programm

Die Sportvereine bieten vielfältige Präventionssportangebote an. Für die Zielgruppe der älteren Menschen eignen sich qualifiziert angeleitete und durchgeführte Präventionssportangebote zur Sturzprävention, um fit und mobil im Alter zu bleiben. Ein solches Präventionssportangebot ergänzt das Angebotsportfolio der Sportvereine und trägt wesentlich dazu bei, die ältere Bevölkerung in der Region an ein regelmäßiges Bewegungsangebot heranzuführen und zum dauerhaften Bewegen in der Gemeinschaft zu motivieren. Das standardisierte Kursprogramm bietet Muskeltraining in Kombination mit Balance Übungen und "Anti Sturztraining" an.

Das Programm, welches in dieser Fortbildung geschult wird, ist vom DOSB und der zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als standardisiertes Kursprogramm anerkannt und erhält bei der Umsetzung die Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und Deutscher Standard Prävention. Damit verbunden ist die Kurskostenerstattung durch die Krankenkassen. Veranstalter dieser ÜL (Übungsleiter)-B-Fortbildung ist der Kreissportbund Osterholz in Kooperation mit der AOK - die Gesundheitskasse. Die Fortbildung ist Bestandteil des Kooperationsprojekts „Aktiv & gesund älter werden“. Teilnehmen an dieser Fortbildung können Interessierte aus den Kreissportbünden Rotenburg (Wümme), Osterholz und Verden. Die Fortbildung findet am Samstag, den 18.März ab 10Uhr in der Sporthalle Platjenwerbe in Ritterhude statt. Anmelde- und Ausschreibungsunterlagen erhalten Interessierte bei ihrem Verein oder auf [www.ksb-osterholz.de](http://www.ksb-osterholz.de), [www.ksb-verden.de](http://www.ksb-verden.de) oder auf [www.ksb-rotenburg.de](http://www.ksb-rotenburg.de).