

SSE Square Stepping Exercise®

Neu aus Japan: Sturzprävention mit Spassfaktor

SSE Square Stepping Exercise

Neu aus Japan: Sturzprävention mit Spassfaktor

Einleitung

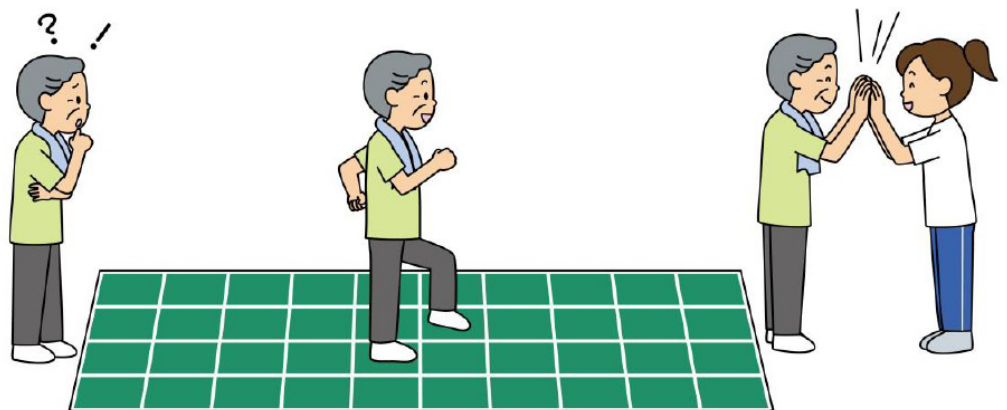
Square Stepping Exercise® (SSE) ist eine neue evidenzbasierte Methode aus Japan, die der Sturzprävention dient und zudem einfach sauviel Spass macht!

Der Kursleiter demonstriert eines von 196 Schrittmustern und die Teilnehmenden machen es nach.

Was das bringt? Es trainiert:

- Merkfähigkeit
- Sensomotorik
- Gangsicherheit
- Beinkraft und Beinkoordination
- Rhythmusfähigkeit

Ob in Gruppen oder in der Einzeltherapie, in Therapie, Training, Altenheimen, Schulen oder vielen anderen Kontexten... Square Stepping Exercise stellt eine sehr effektive und evidenzbasierte Methode dar, um Sturzprävention zu betreiben und Bewegungsfreude zu fördern.



Square Stepping Exercise has effects on cognition, body, and mind.

**Handlungs-
kompetenzen
(Ziele)**

Die Teilnehmenden

- kennen die Kernelemente des SSE mit verschiedenen Zielgruppen und können diese anwenden und selbständig weiterentwickeln
- kennen die Kontraindikationen und Zielgruppen und können diese sowohl einschätzen als auch individuell anpassen
- können Kursmodelle entwickeln und in der Praxis anbieten

Inhalte

- Theoretischer Hintergrund Sturzprävention und -epidemiologie
- Grundlagen des SSE
- Theorie der Sturzassessments
- Praxis des SSE

**Methoden/
Arbeitsweisen**

40% Theorie und 60% Praxis

- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Frontale Wissensvermittlung
- Induktive Lernmethoden und Problemlösung

**Maximale
Gruppengröße**

24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

Bemerkungen

Level 1				Level 2				Level 3			
3			4		3	2		3	7	8	4
	1	2			1			1	5	6	2
3			4		5	6		3	7	8	4
	1	2				4		1	5	6	2
3			4		3	2		3	7	8	4
	1	2			1			1	5	6	2
3			4		5	6		3	7	8	4
	1	2				4		1	5	6	2
3			4		3	2		3	7	8	4
	1	2			1			1	5	6	2

Probier es aus!
Such Dir eines der folgenden Schrittmuster aus und schau, ob Du sie auf der Matte abgehen kannst, ohne Fehler zu machen.

Zielgruppe Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Sportwissenschaften, Heilpraktiken wie auch Pflege

**Teilnahme-
voraussetzungen** Berufsdiplom

Dozent Edmund Boettcher, Scī-Lehrteam



- Physiotherapeut
- Veröffentlichungen:
«Wenn in der Narbe eine verletzte Seele steckt – Faszientherapie bei frühkindlichem Trauma»,
physiopraxis 2015; 13(05): 24–26
«Connected – Faszien: Grundlagen und Therapieansätze“, physiopraxis 2015; 13(04): 48–49
- Motto: «Leben ist wunderbar!»

Kursort Bad Zurzach

Kurs 20468

Datum 10. Dezember 2020

Zeiten 9.00 bis 17.00 Uhr

Kosten CHF 240.–