

## **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!

Du demonstrierst eines von 196 Schrittmustern und Deine 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
- Motto: «Leben ist wunderbar!»

Veröffentlichungen:

- «Stress und muskuloskelettale Symptome», manuelletherapie 2020; 24(01): 43–46
- «Wenn Stress den Körper stresst – Belastungslevel einordnen», physiopraxis 2019; 17(09): 38–41
- «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

**Kursort** Bad Zurzach

**Kurs** 21468

**Datum** 21. April 2021

**Zeiten** 9.00 bis 17.00 Uhr

**Kosten** CHF 240.–