

SSE Square Stepping Exercise



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

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.

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

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Edmund Boettcher

Physiotherapeut

- sekt. HP
- Osteopath (i.A.)
- systemischer Coach
- Achtsamkeitstrainer
- Referent, Lehrer, Speaker
- Betriebsleitung Promotio GmbH
- Leitung scī-Lehrteam



KURSVORAUSSETZUNGEN

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

Teilnahmevoraussetzung: Berufsdiplom

LEITUNG

Edmund Boettcher

BEMERKUNGEN

Probier es aus!

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

Level 1 Level 2 Level 3

3			4
	1	2	
3			4
	1	2	
3			4
	1	2	
3			4
	1	2	
3			4
	1	2	

	3	2	
	1		
	5	6	
		4	
	3	2	
	1		
	5	6	
		4	
	3	2	
	1		

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

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
1 Tag	Bad Zurzach	19.12.2023	09.00 - 17.00 Uhr	23468	CHF 260.-