

# 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](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

EDUQUA

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

# Kursausschreibung

## SSE Square Stepping Exercise

### EINLEITUNG

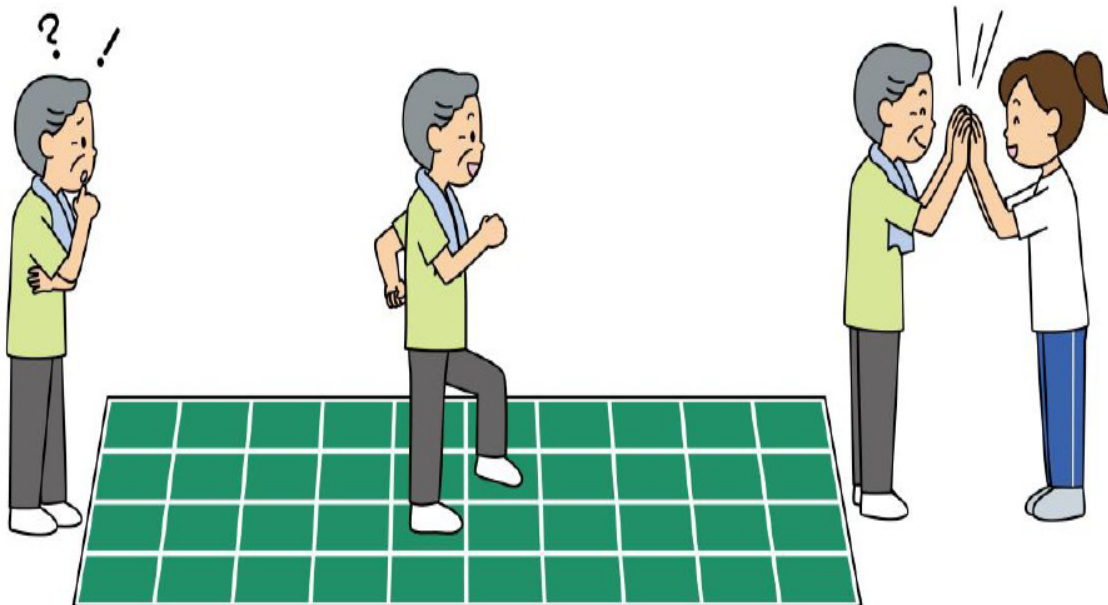
Square Stepping Exercise® (SSE) ist eine neue evidenzbasierte Methode aus Japan, die der Sturzprävention dient und zudem einfach extrem viel Spass macht!

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, Training, in Altersheimen, 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.**

### ZIELE

Nach diesem Kurs:

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

## INHALTE

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

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

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

Maximale Gruppengröße 24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON

### Edmund Boettcher

#### Physiotherapeut

- Aus- und Weiterbildungen:
- systemischer Coach
- sektoraler HP
- Achtsamkeitstrainer
- Hypnose
- EAP-Therapeut
- div. physiotherapeutische Fortbildungen

Arbeitsbereiche:

- Lehre
- Patientenbehandlung und Coaching

Motto: «Leben ist wunderbar!»



## KURSVORAUSSETZUNGEN

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

Teilnahmevoraussetzung: Berufsdiplom

## LEITUNG

## 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

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

### Level 2

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

### Level 3

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	23.03.2025	09.00 - 17.00 Uhr	25469	CHF 260.-