



Fortbildungszentrum für medizinische Berufe  
und Verein für Gesundheitsvorsorge

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18  
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141  
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im September 2021

## **Detailprogramm LG-Nr.: 22091**

# **Square Stepping Exercise Kompaktkurs**

**22.10.2022 - 23.10.2022**

Unterrichtszeiten: Samstag, 09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Sonntag, 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Was so simpel aussieht, erweist sich bei näherem Hinsehen als komplexe und intensive Therapie- und Trainingsmethode.

Square Stepping Exercise (SSE) ist eine von japanischen Sportwissenschaftlern und Gerontologen entwickelte Trainingsmethode. Auf einer Matte mit 40 Quadraten werden Schrittfolgen (Patterns) eingeübt. Die Anzahl der Schritte, die Komplexität des Musters und die Geschwindigkeit der Ausführung werden dabei allmählich gesteigert.

Zielsetzungen des SSE sind insbesondere der Erhalt oder die Verbesserung:

- der Koordination und Bewegungssicherheit
- der Ausdauer (der kardiopulmonalen Fitness)
- der Lebensqualität sowie die Vermeidung von Stürzen bei älteren Menschen
- der kognitiven Funktion und der Konzentrationsfähigkeit

SSE kann vielfältig eingesetzt werden, z.B.:

- im mobilitäts- sowie funktionserhaltenden und sturzpräventiven Training mit älteren und alten Menschen
- zur Förderung von Koordination und Ausdauer in allen Altersgruppen
- in der Nachbehandlung nach Gelenkersatzoperationen
- im Training und in der Rehabilitation im Leistungssport
- zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen
- in gesundheitsfördernden und präventiven Sportangeboten
- im Reha-Sport

**LG-Nr.: 22091**

**Änderungen vorbehalten !!!**



**Fortbildungszentrum für medizinische Berufe  
und Verein für Gesundheitsvorsorge**

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18  
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141  
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Das durch eine Reihe von Studien mit einer guten Evidenz belegte Trainingsprogramm eignet sich wunderbar zur Anwendung in therapeutischen Praxen, auf Trainingsflächen, in Alten- und Pflegeheimen, Schulen, in der Betreuung von Sportlern und Mannschaften oder einfach im privaten Bereich.

Referentin: Mandy Petereit

Unterrichtseinheiten: 17 UE (à 45 Minuten) / 17 Fortbildungspunkte

Voraussetzung: keine

**LG-Nr.: 22091**

**Änderungen vorbehalten !!!**