

# 1 Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Vorwort Becker und Lindemann</b> .....  | <b>7</b>  |
| <b>Vorwort Brehm und Hartmann</b> .....  | <b>8</b>  |
| <b>1 Einleitung</b> .....  | <b>9</b>  |
| 1.1 Sturzprävention durch Bewegung .....   | 9         |
| 1.2 Rahmenbedingungen und Informationen zur Kursdurchführung .....                               | 13        |
| 1.2.1 Ziele des Kurses .....   | 13        |
| 1.2.2 Zielgruppen des Kurses .....   | 13        |
| 1.2.3 Aufbau des Kurses .....  | 15        |
| 1.2.4 Methodik des Kurses .....  | 15        |
| 1.2.5 Inhalte des Kurses .....   | 16        |
| 1.2.6 Anbieter und Anbieterqualifikation .....   | 16        |
| 1.2.7 Kursgröße .....  | 17        |
| 1.2.8 Anerkennung durch die Krankenkassen .....  | 17        |
| 1.3 Tipps zur Organisation .....   | 19        |
| 1.3.1 Räumlichkeiten .....   | 19        |
| 1.3.2 Geräte und Materialien .....   | 19        |
| 1.3.3 Sicherheit .....   | 19        |
| 1.3.4 Finanzierung .....   | 22        |
| 1.3.5 Presse- und Öffentlichkeitsarbeit .....  | 22        |
| 1.3.6 Teilnehmerinformationen .....  | 22        |
| <b>2 Kernziele des</b><br><b>Standfest und Stabil-Gesundheitssportprogramms</b> .....            | <b>23</b> |
| 2.1 Kernziel 1: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen .....                                  | 25        |
| 2.2 Kernziel 2: Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen .....                              | 26        |
| 2.3 Kernziel 3: Verminderung von Risikofaktoren .....  | 28        |
| 2.4 Kernziel 4: Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden<br>und Missbefindenzuständen ..... | 30        |
| 2.5 Kernziel 5: Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität .....                      | 32        |
| 2.6 Kernziel 6: Verbesserung der Bewegungsverhältnisse .....                                     | 34        |
| <b>3 Die Kursphasen von Standfest und Stabil</b> .....   | <b>36</b> |
| 3.1 Die Grundstruktur einer Kursstunde .....   | 36        |
| 3.2 Kursphase 1: Begrüßung und Wissensbaustein .....   | 36        |
| 3.3 Kursphase 2: Aufwärmen und Training von Alltagssituationen .....                             | 38        |
| 3.4 Kursphase 3: Dual- und Multi-Tasking-Training .....  | 39        |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 3.5      | Kursphase 4: Gleichgewichtstraining . . . . .                                      | 40         |
| 3.6      | Kursphase 5: Krafttraining. . . . .  | 42         |
| 3.7      | Kursphase 6: Ausklang (Dehnen/Entspannen) und Hausaufgaben . . . . .               | 44         |
| <b>4</b> | <b>Die Kursstunden <i>Standfest und Stabil</i> . . . . .</b>                       | <b>45</b>  |
| 4.1      | Kurstunde 1: Erkennen des eigenen Sturzrisikos . . . . .                           | 46         |
| 4.2      | Kurstunde 2: Einführung in das Gleichgewichtstraining. . . . .                     | 54         |
| 4.3      | Kurstunde 3: Schrittmuster, Parcours und Gleichgewicht. . . . .                    | 62         |
| 4.4      | Kurstunde 4: Ausfallschritte und Explosivtraining . . . . .                        | 69         |
| 4.5      | Kurstunde 5: Einführung in das Krafttraining . . . . .                             | 80         |
| 4.6      | Kurstunde 6: Kombination von Kraft und Gleichgewicht . . . . .                     | 100        |
| 4.7      | Kurstunde 7: Dual- und Multi-Tasking-Training . . . . .                            | 107        |
| 4.8      | Kurstunde 8: Dual-Tasking und Multi-Tasking-Training<br>und Gleichgewicht. . . . . | 113        |
| 4.9      | Kurstunde 9: Training der Alltagssituation „Sturzrisiko Treppensteigen“ . .        | 120        |
| 4.10     | Kurstunde 10: Training der Alltagssituation „Sturzrisiko im Haushalt“ . . .        | 128        |
| 4.11     | Kurstunde 11: Training der Alltagssituation „Sturzrisiko Straßenverkehr“           | 136        |
| 4.12     | Kurstunde 12: Testung des Trainingserfolgs . . . . .                               | 141        |
|          | <b>Anhang. . . . .</b>   | <b>144</b> |
| 1        | Literatur . . . . .  | 144        |
| 2        | Anmeldeliste für den Kurs <i>Standfest und Stabil</i> . . . . .                    | 146        |
| 3        | Anwesenheitsliste für den Kurs <i>Standfest und Stabil</i> . . . . .               | 147        |
| 4        | Teilnehmerunterlagen . . . . .   | 148        |
|          | Kurstunde 1 . . . . .  | 148        |
|          | Kurstunde 2 . . . . .  | 151        |
|          | Kurstunde 3 . . . . .  | 155        |
|          | Kurstunde 4 . . . . .  | 157        |
|          | Kurstunde 5 . . . . .  | 160        |
|          | Kurstunde 6 . . . . .  | 164        |
|          | Kurstunde 7 . . . . .  | 165        |
|          | Kurstunde 8 . . . . .  | 167        |
|          | Kurstunde 9 . . . . .  | 170        |
|          | Kurstunde 10 . . . . .   | 172        |
|          | Kurstunde 11 . . . . .   | 173        |
|          | Kurstunde 12 . . . . .   | 174        |
|          | <b>Bildnachweis . . . . .</b>  | <b>178</b> |
|          | <b>Autoren und Models. . . . .</b>   | <b>179</b> |