

Vorwort der Autoren	10
1 Einführung	12
1.1 Hinweise zum Kursprogramm „Fit bis ins hohe Alter“	12
1.2 Das Ziel des Kursprogramms: Die Selbstständigkeit im Alter erhalten	13
1.3 Die Zielgruppe des Programms: Für wen ist das Programm sinnvoll?	16
1.4 Kontraindikationen	17
1.5 Rahmenbedingungen und Informationen zur Kursdurchführung	18
1.6 Zur Vernetzung des Kursprogramms	22
2 Die Grundidee der Kurskonzeption: Das Vier-Säulen-Modell	24
2.1 Das Vier-Säulen-Modell: Mobilität, Sicherheit, Stärke, Beweglichkeit	24
2.1.1 Beispiele für Mobilität im Alltag	25
2.2 Mobilität entwickeln	25
2.2.1 Weshalb ist Mobilität wichtig?	26
2.2.2 Wie wird Mobilität entwickelt?	26
2.2.3 Feinziele des Mobilitätstrainings	28
2.3 Stärke aufbauen	30
2.3.1 Was geschieht ohne Training?	30
2.3.2 Warum Stärke aufbauen?	31
2.3.3 Zum methodischen Aufbau des Krafttrainings	33
2.3.4 Zur Trainingsmethode	34
2.3.5 Die individuelle Dosierung umsetzen	35
2.3.6 Zur Anzahl der Trainingssätze	36
2.4 Sicherheit vermitteln	37
2.4.1 Wie wird Balance gehalten? Was passiert ohne Training?	37
2.4.2 Methodische Umsetzung im Modul „Sicherheit“	38
2.5 Beweglichkeit erhalten	39
3. Der Vier-Säulen-Ansatz und die Kernziele des Gesundheitssports mit älter werdenden Menschen	40
3.1 Kernziel 1 „Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen“	41
3.2 Kernziel 2 „Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen“	42
3.3 Kernziel 3 „Verminderung von Risikofaktoren“	44
3.4 Kernziel 4 „Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden“	44

3.5	Kernziel 5 „Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität“	45
3.6	Kernziel 6 „Stabilisierung des allgemeinen gesundheitlichen Wohlbefindens“	45
3.7	Kernziel 7 „Verbesserung der Bewegungsverhältnisse“	46
4	Der Kurs „Fit bis ins hohe Alter“ im Überblick	48
4.1	Die Grundstruktur einer Kurseinheit	48
4.2	Die Kursstunden „Fit bis ins hohe Alter“ im Überblick.....	49
	Kurstunde 1: „Stabil stehen“	49
	Kurstunde 2: „Das Krafttraining richtig dosieren“	51
	Kurstunde 3: „Aufrecht sitzen“	52
	Kurstunde 4: „Sicher gehen – Gehtraining“	53
	Kurstunde 5: „Wie Muskeln stärker werden“	54
	Kurstunde 6: „Die Balance halten“ – der Schlüssel zur Verhütung von Stürzen	55
	Kurstunde 7: „Stolperfallen erkennen und meistern“	56
	Kurstunde 8: „Bewegung macht zufrieden und ausgeglichen“	57
	Kurstunde 9: „Neue Situationen erkennen und reagieren“	58
	Kurstunde 10: „Richtig reagieren unter Zeitdruck“	59
	Kurstunde 11: „Beweglich bleiben – die Lebensqualität erhalten“	60
	Kurstunde 12: „Wie geht’s weiter? – die Notwendigkeit des regelmäßigen Trainings“	61
5	Stundenbeginn und Stundenabschluss	62
5.1	Stundenbeginn	62
5.2	Stundenabschluss	63
6	Die 12 Wissensbausteine	64
	Wissensbaustein 1: „Stabil stehen“	65
	Wissensbaustein 2: „Das Krafttraining richtig dosieren“	66
	Wissensbaustein 3: „Aufrecht sitzen“	68
	Wissensbaustein 4: „Sicher gehen – Gehtraining“	70
	Wissensbaustein 5: „Wie Muskeln stärker werden“	71
	Wissensbaustein 6: „Die Balance halten – der Schlüssel zur Verhütung von Stürzen“	72
	Wissensbaustein 7: „Stolperfallen erkennen und meistern“	73
	Wissensbaustein 8: „Bewegung macht zufrieden und ausgeglichen“	75
	Wissensbaustein 9: „Krafttraining – der Schlüssel zum gesunden Älterwerden“	76
	Wissensbaustein 10: „Soziale Kontakte machen glücklich und halten gesund“	78
	Wissensbaustein 11: „Beweglich bleiben – die Lebensqualität erhalten“ ..	79
	Wissensbaustein 12: „Wie geht’s weiter? – Die Notwendigkeit des regelmäßigen Trainings“	79

7	Mobilität entwickeln.....	80
	Die Praxis der Kursstunde 1.....	80
	Die Praxis der Kursstunde 2.....	83
	Die Praxis der Kursstunde 3.....	84
	Die Praxis der Kursstunde 4.....	85
	Die Praxis der Kursstunde 5.....	86
	Die Praxis der Kursstunde 6.....	87
	Die Praxis der Kursstunde 7.....	88
	Die Praxis der Kursstunde 8.....	88
	Die Praxis der Kursstunde 9.....	89
	Die Praxis der Kursstunde 10.....	90
	Die Praxis der Kursstunde 11.....	90
	Die Praxis der Kursstunde 12.....	91
8	Sicherheit vermitteln	92
	Die Praxis der Kursstunde 1.....	92
	Die Praxis der Kursstunde 2.....	93
	Die Praxis der Kursstunde 3.....	94
	Die Praxis der Kursstunde 4.....	96
	Die Praxis der Kursstunde 5.....	97
	Die Praxis der Kursstunde 6.....	99
	Die Praxis der Kursstunde 7.....	100
	Die Praxis der Kursstunde 8.....	101
	Die Praxis der Kursstunde 9.....	104
	Die Praxis der Kursstunde 10.....	104
	Die Praxis der Kursstunde 11.....	105
	Die Praxis der Kursstunde 12.....	105
9	Stärke aufbauen.....	106
	Die Praxis der Kursstunde 1.....	106
	Die 10 Kraftübungen zur Erhaltung der Selbstständigkeit	111
10	Beweglichkeit erhalten	122
	Die Praxis der Kursstunde 1.....	122
	Die Praxis der Kursstunde 2.....	123
	Die Praxis der Kursstunde 3.....	124
	Die Praxis der Kursstunde 4.....	125
	Die Praxis der Kursstunde 5.....	126
	Die Praxis der Kursstunde 6.....	128
	Die Praxis der Kursstunde 7.....	129
	Die Praxis der Kursstunde 8.....	133
	Die Praxis der Kursstunde 9.....	134
	Die Praxis der Kursstunde 10.....	135
	Die Praxis der Kursstunde 11.....	136
	Die Praxis der Kursstunde 12.....	136

11 Die Hausaufgaben	138
Die Hausaufgaben für die 1.-3. Kursstunde	139
Die Hausaufgaben für die 4.-6. Kursstunde	140
Die Hausaufgaben für die 7.-9. Kursstunde	141
Die Hausaufgaben für die 10.-12. Kursstunde	142
12 Literatur	144
12.1 Benutzte Literatur	144
12.2 Weiterführende Literaturtipps.....	145
Anhang.....	146
Teilnehmerunterlagen	146
Kursstunde 1.....	147
Kursstunde 2.....	148
Kursstunde 3.....	149
Kursstunde 4.....	150
Kursstunde 5.....	151
Kursstunde 6.....	152
Kursstunde 7.....	153
Kursstunde 8.....	154
Kursstunde 9.....	155
Kursstunde 10.....	156
Kursstunde 11	157
Kursstunde 12.....	158
Bildnachweis	159

Hinweis:

Diese Veröffentlichung ist aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der männlichen Sprachform abgefasst. Selbstverständlich sind immer sowohl Kursleiterinnen und Kursleiter als auch Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeint.