

Inhalt

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
	Kursstunde 1: „Stabil stehen“	49
	Kursstunde 2: „Das Krafttraining richtig dosieren“	51
	Kursstunde 3: „Aufrecht sitzen“	52
	Kursstunde 4: „Sicher gehen – Gehtraining“.....	53
	Kursstunde 5: „Wie Muskeln stärker werden“.....	54
	Kursstunde 6: „Die Balance halten“ – der Schlüssel zur Verhütung von Stürzen	55
	Kursstunde 7: „Stolperfallen erkennen und meistern“	56
	Kursstunde 8: „Bewegung macht zufrieden und ausgeglichen“	57
	Kursstunde 9: „Neue Situationen erkennen und reagieren“	58
	Kursstunde 10: „Richtig reagieren unter Zeitdruck“	59
	Kursstunde 11: „Beweglich bleiben – die Lebensqualität erhalten“	60
	Kursstunde 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	Weiterführunde 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.

