

1 Inhalt

Vorwort Becker und Lindemann	7
Vorwort Brehm und Hartmann	8
1 Einleitung	9
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
2 Kernziele des	
<i>Standfest und Stabil-Gesundheitssportprogramms</i>	23
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 und Missbefindenszuständen	30
2.5 Kernziel 5: Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität	32
2.6 Kernziel 6: Verbesserung der Bewegungsverhältnisse	34
3 Die Kursphasen von <i>Standfest und Stabil</i>	36
3.1 Die Grundstruktur einer Kursstunde	36
3.2 Kursphase 1: Begrüßung und Wissensbaustein	36
3.3 Kursphase 2: Training von Alltagssituationen	38

3.4	Kursphase 3: Dual- und Multi-Tasking-Training	39
3.5	Kursphase 4: Gleichgewichtstraining	40
3.5	Kursphase 5: Krafttraining	42
3.6	Kursphase 6: Ausklang und Hausaufgaben	44
4	Die Kursstunden <i>Standfest und Stabil</i>	45
4.1	Kursstunde 1: Erkennen des eigenen Sturzrisikos	46
4.2	Kursstunde 2: Einführung in das Gleichgewichtstraining	54
4.3	Kursstunde 3: Schrittmuster, Parcours und Gleichgewicht	62
4.4	Kursstunde 4: Ausfallschritte und Explosivtraining	69
4.5	Kursstunde 5: Einführung in das Krafttraining	80
4.6	Kursstunde 6: Kombination von Kraft und Gleichgewicht	100
4.7	Kursstunde 7: Dual- und Multi-Tasking-Training	107
4.8	Kursstunde 8: Dual-Tasking und Multi-Tasking-Training und Gleichgewicht	113
4.9	Kursstunde 9: Training der Alltagssituation „Sturzrisiko Treppensteigen“	120
4.10	Kursstunde 10: Training der Alltagssituation „Sturzrisiko im Haushalt“	128
4.11	Kursstunde 11: Training der Alltagssituation „Sturzrisiko Straßenverkehr“	136
4.12	Kursstunde 12: Testung des Trainingserfolgs	141
Anhang	144
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
	Kursstunde 1	148
	Kursstunde 2	151
	Kursstunde 3	155
	Kursstunde 4	157
	Kursstunde 5	160
	Kursstunde 6	164
	Kursstunde 7	165
	Kursstunde 8	167
	Kursstunde 9	170
	Kursstunde 10	172
	Kursstunde 11	173
	Kursstunde 12	174
Bildnachweis	178