

## „Pro-Balance“ | Sturzpräventions- und Stabilisationstraining

Konzept-ID: 20190128-S9159

<b>Beschreibung</b>	Der Kurs richtet sich an Versicherte ab 55, die Ihre Stand- und Gangsicherheit erhalten wollen. Da Stehen und Gehen die Muskulatur des gesamten Körpers erfordert, basiert das Kurskonzept auf einem Ganzkörpertraining. Die Kombination der Einheiten baut die Muskulatur auf und fördert die Stabilität der Gelenke und die Wahrnehmung zur Steigerung des Gleichgewichts für zukünftige Herausforderungen. Vom Grundlagentraining bis zum spezifischen Training werden den Teilnehmern effektive Übungen gezeigt, welche sich direkt in den Alltag integrieren lassen, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen. Der Kurs beginnt mit dem Aufbau eines stabilen Fundaments durch die Fokussierung auf die Füße. Nach und nach werden die Beine und der Rumpf zusätzlich durch immer komplexere Übungen gekräftigt und stabilisiert. Sogar die Sinne und die Augenmuskeln werden in diesem Kurs gezielt gefördert und trainiert. Durch die Informationsphase in jeder Kurseinheit sammeln die Teilnehmer fundiertes Wissen.
<b>Handlungsfeld</b>	Bewegung
<b>Präventionsprinzip</b>	Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
<b>Gruppengröße</b>	Mindestens 6 Teilnehmer und maximal 12 Teilnehmer
<b>Erfolgskontrolle durch Anbieter</b>	Ja, es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.  Details: Fragebogen und Auswertung
<b>Zielgruppe: Geschlecht</b>	nicht geschlechtsspezifisch
<b>Zielgruppe: Altersgruppe</b>	50 bis 69 Jahre
<b>Beschreibung der Zielgruppe</b>	Zur Zielgruppe zählen Männer und Frauen im Alter von 55 bis 65 Jahren. Die Zielgruppe umfasst weniger die sportlich Aktiven, als Versicherte mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems und der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankung.
<b>Ziele der Maßnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufbau von Handlungs- und Effektwissen bezüglich einzelner Körperabschnitte und deren Funktionen, die das Sturzrisiko reduzieren können</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau von Handlungswissen bezüglich der Trainingsprinzipien</li> <li>• Erlernen eines Eigenübungsprogramms</li> <li>• Bindung der Teilnehmer an körperliche/gesundheitssportliche Aktivität</li> </ul>
<b>Inhalt(e) der Maßnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen: Erlernen eines Aufwärm-Flows (Bewegungsabfolge)</li> <li>• Hauptteil: Informationsvermittlung; Gruppenprogramm mit und ohne Kleingeräte</li> <li>• Abschluss: Förderung der Entspannungsfähigkeit, Integration der Übungen in den Alltag, Hausaufgaben</li> </ul>
<b>Methoden zur Umsetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psycho-educativer Ansatz</li> <li>• Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen</li> <li>• Verhaltensorientierte Gruppenberatung</li> <li>• Schulung der Körper- und Bewegungswahrnehmung</li> </ul>
<b>Umfang und Dauer</b>	Der Kurs umfasst 8 Einheiten von jeweils 45 Minuten Dauer.
<b>Kursgebühr</b>	129,- €

Aktueller Stand: 01/2021