

# Älter werden in Balance nach Dorothea Beigel®

(Bleib in Balance 70+)

Das von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierte Präventionskonzept „Älter werden in Balance – Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining ab 70“ - **Schwindel vorbeugen, Bewegungssicherheit steigern** wurde in die Kursdatenbank eingetragen.

Nach Prüfung der eingereichten Unterlagen wurde mitgeteilt, dass das Präventionskonzept „Älter werden in Balance – Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining ab 70“ - Schwindel vorbeugen - Bewegungssicherheit steigern. dem aktuellen Leitfadens Prävention "Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V" entspricht und aus diesem Grund von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen Krankenkassen zertifiziert wurde.

## Inhalt

In allen Kursstunden finden sich Trainingsinhalte, die unter gesundheitlichen Aspekten in moderater Intensität zur Förderung von Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit/Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Fitness beitragen. Die Kursinhalte werden mit Übungsformen zur Pflege und Förderung von Gedächtnis und Konzentration, individueller Hör- und Sehwahrnehmung sowie innerem und äußerem Gleichgewicht verbunden.

Alle Kursstunden haben zudem den Anspruch, psychosoziale Faktoren wie positives emotionales Erleben und Steigerung des Selbstvertrauens zu gewährleisten. Das spielerische Training mit Partnern und der Gruppe beeinflusst die Stimmung und das individuelle Wohlbefinden. Das gemeinsame Bewegen steigert die Motivation, sich mehr und öfter zu bewegen und vermittelt mehr Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen.

„Hausaufgaben“ dienen der nachhaltigen Gleichgewichts- und Bewegungspflege. Die Kursstunden finden erwachsenengerecht (z.B. mit Vermittlung von Wissensbausteinen) und belastungsentsprechend in Bewegungs- und Übungssequenzen statt. Die Bewegungs- und Wahrnehmungsaufgaben des Kurses sind nach Schwierigkeiten gestaffelt.

Sie werden sowohl der Gruppe als auch der individuellen Belastungsmöglichkeit der/des einzelnen Teilnehmerin/Teilnehmers angepasst.

Spezielle Risiken im Bereich des Muskel-Skelett Systems, insbesondere Rückenbeschwerden, Arthrosen, Osteoporose sowie Störungen der Motorik (Sturzrisiko, Gangunsicherheiten) und/oder Probleme im psychischen und psychosomatischen Bereich finden Beachtung.

Die Teilnehmerinnen/Teilnehmer erhalten genügend Zeit zur Bewältigung einzelnen Aufgaben. Die Kursstunden finden erwachsenengerecht (z.B. bei der Vermittlung der Wissensbausteine) und belastungsentsprechend (z. B. im Liegen, im Sitzen oder im Stehen) in den Bewegungs- und Übungssequenzen statt.

**Anmeldeformular**

Kurs: **Bleib<sup>®</sup> in Balance**  
Kurs zur Stabilisation des Gleichgewichts nach Dorothea Beigel<sup>®</sup>

Zielgruppe: Erwachsene

Kurs-Termin: \_\_\_\_\_

Ich melde mich verbindlich zum oben genannten Kurs an.

Name \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

eMail-Adresse \_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_



## **Ziele**

Im Rahmen des Kursprogramms „Älter werden in Balance“ stehen daher die Verminderung der Risikofaktoren „nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit“, „zunehmende Muskelschwäche (muskuläre Insuffizienz) und muskuläre Dysbalancen durch Bewegungsmangel im Mittelpunkt.

Im Kurs werden gezielte Bewegungsübungen zur Unterstützung körperlicher Fähigkeiten - wie etwa Gang- Stand- und Bewegungssicherheit, wie angemessener Muskeltonus und Gleichgewichtsfähigkeiten - vermittelt und erprobt, die deutlich zur Verminderung von Missbefindenszuständen (z. B. Angst vor Schwindel, Angst vor Stürzen) beitragen.

Die regelmäßig eingesetzten emotional-bezogenen Anteile in den Kursstunden haben das Ziel, individuelle Entlastung der/des Einzelnen zu bewirken. Sie streben den Zugewinn von innerer und äußerer Sicherheit, von Selbstbewusstsein und Problembewusstsein an und wollen Ängste und Unsicherheit im Alltag verringern, um psychosomatische Beschwerden zu bewältigen bzw. zu vermeiden. Sie regen zu Achtsamkeit im Alltag an und vermitteln Kompetenzen zur individuellen Stressbewältigung.

Die Teilnahme am Kurs soll die Gleichgewichts- und Bewegungsmöglichkeiten der Teilnehmerinnen/Teilnehmer steigern und eine nachhaltige Wirkung zeigen.

Stürzen soll präventiv begegnet werden, Bewegung und erlernte gesundheitsförderliche Verhaltensweisen sollen regelmäßig in den Alltag integriert werden.

„Hausaufgaben“ unterstützen den Transfer in das häusliche Umfeld.

Ein geringer Materialbedarf ermöglicht die Übertragbarkeit und Umsetzbarkeit der Bewegungsangebote in den Alltag.

Zur Motivationsunterstützung haben die Teilnehmerinnen/Teilnehmer die Möglichkeit, am Anfang und zum Ende des Kurses ihre Gleichgewichtsfähigkeit und Fitness zu testen und individuell für sich zu vermerken.

## **Das wirkt!**

### **„Wir bleiben fit!“**

Die Bedeutung des Gleichgewichtssinnes ist in jedem Lebensalter außerordentlich groß – die Erhaltung und Förderung haben eine hohe Relevanz.

Auch lebenslanges Lernen ist effizienter und interessanter, wenn sich dabei Kopf und Körper bewegen. Denn Bewegung aktiviert das Gehirn und unterstützt die Fähigkeit zu Aufmerksamkeit und Konzentration.

Lebenslange Trainierbarkeit des Gleichgewichtes zeigte u.a. John Glenn: Mit 77 Jahren unternahm er als weltweit ältester Astronaut noch einmal einen Space-Shuttle-Flug um die Erde.

Mit 99 Jahren erlebt Frau K., wie Übungen aus dem Programm ihr das Leben erleichtern.

## **Teilnehmerzahl:**

6-12 Erwachsene ab 70 Jahre,

die Unterstützung und Verbesserung für folgende Bereiche suchen:

Stand-Gangunsicherheit, Schwindelgefühl, Orientierungsschwierigkeiten, Reiseübelkeit, Tinnitus, Hyperakusis, erschwerte Sehvernehmung, Beschwerden in der Fein- und Grobmotorik, innere Unruhe, Schlafschwierigkeiten, Konzentrations- und Merkfähigkeit.

## **Dauer und Umfang**

8 Unterrichtsstunden von jeweils 90 Minuten.