

Anlage 2 zu Vorlage 116/2012

Die Inhaltsbausteine des Ulmer Modells der Sturzprävention

Das Trainingsprogramm für Gruppen

Das Trainingsprogramm zum Erhalt und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei älteren und gebrechlichen Menschen hat aufgrund der aktuellen Evidenz zwei Schwerpunkte:

Kraft und Gleichgewicht

Körperliche Grundvoraussetzung am Programm ist die Stehfähigkeit hinter einem Stuhl (mit

Festhalten) und die Fähigkeit der Teilnehmer (TN) auf der Stelle gehen zu können. Es werden zwei Übungseinheiten pro Woche vorgeschlagen. Die Teilnehmerzahl sollte zwischen 6 – 10 Teilnehmern liegen, für jeden Teilnehmer und Kursleiter werden zwei stabile (!) Stühle benötigt.

Der grundsätzliche Ablauf jeder Stunde ist standardisiert:

Zeit	Ziel	Inhalt
05 Min - 10 Min.	Erleben von Freude an Bewegung	Kurzes Begrüßungsritual als Spiel oder mit Musik auch als Sitztanz u.ä.
15 Min. - 20 Min.	Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen: Gleichgewicht, Koordination, Sensomotorik	Balancetraining mit Einsatz verschiedener Übungsformen u.a.: - Sensomotorische Standübungen - Schrittkombinationen - Einsatz von Kleingeräten wie Luftballons - Einsatz unterschiedlicher Analysatoren wie visuell usw
25 Min. - 35 Min	Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen: Kraft der Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur	Training im Sitzen mit Kurzhanteln Training im Stehen mit Gewichtsmanschetten um die Sprunggelenke
05 Min - 10 Min.	Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen: Beweglichkeit Muskeltonusregulation	Einsatz von Beweglichkeitsübungen und PMR Techniken, auch Spielformen

Übungsbeispiele aus dem Trainingsprogramm

Im Praxisteil werden verschieden Übungsformen durchgespielt. Die Übungsbeispiele können auf

der Homepage des BdR im Mitgliederbereich heruntergeladen werden.

1. Gehübungen im Stand
2. Stehübungen mit unterschiedlicher Wahl der Unterstützungsfläche
3. Stehübungen mit Einsatz der visuellen, verstibulären und kinaesthetischen Analysatoren
4. Koordinationsübungen mit Luftballons, Seilen usw
5. Kraftübungen mit Kurzhanteln
6. Kraftübungen mit Gewichtsmanschetten
7. Mentale Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft