
ALLGEMEINE HINWEISE

Ziel

Sicher durch den Winter: Im Alter nehmen Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit ab, die Gefahr für Stürze nimmt zu. Körperliches Training hilft, im Alltag unabhängig zu bleiben und der Gefahr von Stürzen entgegenzuwirken.

Inhalt

Um möglichst lange gesund und aktiv sowie mobil und unabhängig zu bleiben, ist das richtige sturzpräventive Training von Gleichgewicht, Multitasking und Kraft zentral. Jede Lektion beinhaltet neben dem Aufwärmen und dem Lektionsabschluss dementsprechend folgende Schwerpunkte:

- $\frac{1}{3}$ **Stabilität und Gleichgewicht**
- $\frac{1}{3}$ **Koordination und Multitasking**
- $\frac{1}{3}$ **Kraft für die Beine**



Stabilität und Gleichgewicht



Koordination und Multitasking



Kraft für die Beine

Stabilität und Gleichgewicht

Ein gutes Gleichgewicht hilft, im Alltag standhaft zu bleiben. Die Balance soll mit statischen als auch dynamischen Übungen im Stehen und Gehen trainiert werden.

- Tipp:**
- Übungen mit verschiedenen Unterlagen durchführen
 - Übungen mit Kopfbewegungen (vorne/hinten) durchführen

Koordination und Multitasking

Multitasking hilft, im Alltag koordinative Hürden zu meistern und das vernetzte Denken zu stärken. Die Koordination soll auf vielseitige Weise trainiert werden.

- Tipp:**
- Übungen dürfen fordern, aber nicht überfordern
 - Übungen abwechslungsreich und in verschiedenen Variationen durchführen

Kraft für die Beine

Starke Beine helfen, sich im Alltag sicher zu bewegen. Die Muskeln sollen mit einfachen, aber dennoch wirkungsvollen Übungen trainiert werden.

- Tipp:**
- Wiederholungen gemäss Übungsbescrieb
 - Circuit mit Musik 40 Sek. Belastung/40 Sek. Erholung oder 60 Sek. Belastung/30 Sek. Erholung

Trainingsanleitung

- **Aufwärmen:** 15–20 Min.
- **Lektion:** 45–55 Min.
- **Lektionsabschluss:** 10–15 Min.

Lektionen

- Die Lektionen orientieren sich am Materialgebrauch, nicht am Schwierigkeitsgrad.
- Für jede Lektion stehen zwei verschiedene Varianten zur Verfügung.
- Die Lektionen bestehen aus fünf Modulblöcken, wobei der letzte Modulblock immer aus Kraftübungen besteht.
- Die einzelnen Modulblöcke werden innerhalb der Gruppe absolviert, wobei der Kraftblock am Schluss auch im Circuit durchgeführt werden kann.
- Zusätzlich steht eine Speziallektion mit Spielen und Parcours zur Verfügung.

Aufwärmen	Warm-up mit Gymnastikstab					
	Warm-up mit Reifen					
	Warm-up ohne Zusatzmaterial					
Material	Lektion	Modulblock 1	Modulblock 2	Modulblock 3	Modulblock 4	Modulblock 5
Overball (auch Softball möglich)	A1					1 Kraftblock für A1/A2
	A2					
Ball und Hütchen	B1					1 Kraftblock für B1/B2
	B2					
Gymnastikstab	C1					1 Kraftblock für C1/C2
	C2					
Balance Pad (auch kleine Matte möglich)	D1					1 Kraftblock für D1/D2
	D2					
Langbank	E1					1 Kraftblock für E1/E2
	E2					
Lektionsabschluss	Cool down mit Ball					
	Cool down mit Handtuch					
	Cool down ohne Zusatzmaterial					
Speziallektionen	Hindernisparcours					
	Spiele mit dem Ball					
	Spiele mit Matten, Bällen und Keulen					
Test	1-Minute Sit-to-Stand Test					

Empfehlung

Es sollte in regelmässigen Abständen ein Test durchgeführt und dokumentiert werden, um die Motivation der Teilnehmer zu fördern sowie Fortschritte aufzeigen zu können. Wir empfehlen den 1-Minute Sit-to-Stand Test, siehe separates Dokument im Downloadbereich.

Wenn immer möglich gehen die Teilnehmer in jeder Lektion auf den Boden und stehen wieder auf. Falls nötig erhalten sie Unterstützung oder Haltehilfen.