

Kursdetails

Bezeichnung:	Sturzprophylaxe
Beschreibung:	Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness: Positive Beeinflussung des Halte- und Bewegungssystems („Von Kopf bis Fuß“) mit Schwerpunkt „Sturzpräventive Maßnahmen“, z.B. durch rumpfstabilisierendes Training, koordinatives Training (Propriozeption, vestibuläre Stabilisation) und Vermittlung sturzprophylaktischer Maßnahmen
Handlungsfeld:	Bewegung
Präventionsprinzip:	Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
Zielgruppe: Geschlecht	nicht geschlechtsspezifisch
Zielgruppe: Altersgruppe	50 bis 69 Jahre ab 70 Jahren
Beschreibung der Zielgruppe	Versicherte mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems, insbesondere Rückenbeschwerden, Arthrosen, Osteoporose, Inkontinenz, im Bereich des Herz-Kreislaufsystems und des metabolischen Bereichs, im psycho-somatischen Bereich und insbesondere im Bereich der motorischen Kontrolle (Sturzrisiko, Gangunsicherheiten), jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen
Ziele der Maßnahme:	Kernziel 1: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogener Fitness: Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit) Kernziel 2: Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insbesondere Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, Soziale Kompetenz und Einbindung) Kernziel 3: Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskel-Skelettsystems) Kernziel 4: Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen Kernziel 5: Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität Kernziel 6: Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (u.a. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und bei deren Weiterführung)
Inhalt(e) der Maßnahme:	1. Beeinflussung von schmerz- bzw. krankheitsbezogenen subjektiven Theorien und des korrespondierenden Verhaltens 2. Vermittlung von Hintergrundwissen und Selbsthilfemöglichkeiten zum Aufbau von aktiven Strategien 3. Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zur Reduktion von psychischen Belastungen (Entspannungsverfahren) 4. Vermittlung von selbständig durchführbaren Übungs- und Trainingsformen und Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen für die Durchführung eigenständiger gesundheitssportlicher Aktivitäten 5. Vermittlung von positiven Bewegungserfahrungen 6. Aufbau von Handlungs- und Effektwissen über Hintergründe von körperlicher Aktivität zum Aufbau von Bindung an Bewegung (Motivation!) und bei der problemzentrierten Bewältigung spezifischer Gesundheitsprobleme 7. Verbesserung des Wohlbefindens und dadurch Reduktion von psychischen Belastungen 8. Vermittlung von selbständig durchführbaren Übungs- und Trainingsformen zur Schulung der Wahrnehmung 9. Informationen zu Angeboten von weiterführenden Maßnahmen

Kursdetails

Methoden zur Umsetzung:	<p>Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit praktischem Training zum Kennenlernen und Einüben des neuen Bewegungsverhaltens</p> <ul style="list-style-type: none">• Informationen über die Zielgruppe, insbesondere zu den speziellen Gesundheitsproblemen und Risiken der Zielgruppe (differenziert nach den jeweils spezifischen Problemen im Hinblick auf den Bereich des Muskel- Skelettsystems, den Bereich des Herz-Kreislaufsystems und des metabolischen Bereichs sowie den psycho- somatischen Bereich). Informationen zu Barrieren der Zielgruppe regelmäßige körperliche Aktivität aufzunehmen und beizubehalten.• Eingehen auf die spezifische Situation der Zielgruppe insbesondere unter dem Gesichtspunkt der Barrieren, regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität aufzunehmen und beizubehalten (u. a. Zielgruppen angemessene Belastungsvorgaben)• Verbindung von praktischer Erfahrung mit Kenntnisvermittlung (Handlungs- und Effektwissen unter Berücksichtigung des speziellen Problembereiches)• Verbindung von körperlicher Beanspruchung mit positivem emotionalem Erleben (z. B. durch Rhythmisierung, durch Einsatz von Geräten und Materialien, durch Gruppenaufgaben).• Zielgruppenangemessene Belastungsvorgaben insbesondere unter Berücksichtigung vorhandener Risikofaktoren, dem jeweiligen gesundheitlichen Problembereich, Barrieren und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen• Vermittlung von Strategien zur Bindung an körperliche Aktivität (z. B. Handlungsplanung, Barrierenmanagement)• Vernetzung des Angebots einerseits zur Erleichterung eines Einstiegs (z. B. mit Ärzten), andererseits zur Unterstützung des Übergangs in Folgeangebote (z. B. durch Angebote im institutionellen Rahmen von Sportvereinen).
Umfang und Dauer:	10 Einheiten á 60 Minuten
Gruppengröße	maximal 15 Teilnehmer
Gruppenraum	mindestens 80 m ²
Gruppenraum: Ausstattung	Multifunktionsraum, WC, Umkleide vorhanden, Multifunktionsbelag, Stühle, Tafel, CD-Player & Airex-Mattel vorhanden. Kleingeräte vor Ort: versch. Balance-Pads, Tubes, Thera-Bänder, Kurzhanteln, Seile, Gymnastikstäbe, Luftballons, Turnbänke, Pilatesbälle, Igelbälle.
Webbasiertes Angebot	nein
Erfolgskontrolle durch Anbieter	Ja, es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter. Details: Sportmotorische Pre-Post Tests