

## Kurseinheit 1: Kursbeginn, Ankommen, Barrieren verringern zur Teilnahme, Stärkung der sozialen Kompetenz

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	10'	Begrüßung, Einstimmung auf die KE	Kursorganisation, Einführung & Einstimmung auf die KE	TN begrüßen, Fragen beantworten, organisatorische Unterlagen zeigen und besprechen.	TN und KL setzen sich in einen vorbereiteten Stuhlkreis	Stühle, TN-Liste, Fragebögen	
Einstimmung/ Aufwärmen	5'	Wahrnehmungsschulung	Ankommen und Erwärmen	Sich wach klopfen (leichte Klopfbewegungen vom Gesäß über die Oberschenkel zu den Unterschenkeln, von einem Arm über die Brust zu anderen Arm, von der Brust über den Hals zum Kopf	Stuhlkreis, KL macht die Bewegungen vor, die TN machen sie nach	Stühle	TN werden darauf hingewiesen, dass sie nicht zu fest klopfen sollen und bei Bewegungseinschränkungen nur so weit, dass kein Schmerz verursacht wird.
Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen	7'	Einführung in die Sturzdokumentation	Aufklärung, Vermittlung von Handlungswissen	Den TN wird das Sturztagebuch vorgestellt und erklärt, wie es zu führen ist	Stuhlkreis, Vortrag, am Beispiel eines Sturzerlebnisses eines TN wird das Führen des Sturztagebuches exemplarisch besprochen	Flipchart, Vorlage Sturztagebuch: Kalendervorlage über eine Woche, die die TN jeweils am Ende der UE bekommen und für die folgende Woche führen	Die Sturztagebücher dokumentieren die Entwicklung des Sturzrisikos im Kursverlauf und werden in ihrer Gesamtheit am Kursende besprochen.

## Kurseinheit 1: Kursbeginn, Ankommen, Barrieren verringern zur Teilnahme, Stärkung der sozialen Kompetenz

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil I	15'	Vertrauen in der Gruppe aufbauen	Kennenlernen, Barrieren abbauen, Vertrauen schaffen	Namensspiele: 1. Partnerweise durch den Raum gehen und sich einander vorstellen. Dann in einer gemeinsamen Runde den Partner der Gruppe vorstellen. 2. Ball in der Runde von einem zum nächsten in weitergeben: a. den eigenen Namen nennen b. gegen den Uhrzeigersinn: den Namen des rechten Partners nennen	TN gehen partnerweise frei im Raum und stellen sich einander vor (Name, Alter, Hob- bies, Lieblingsessen etc.). In einer anschließenden Runde stellt jeder seinen Partner der Gruppe vor.	Stühle, Matten. TN mit Hilfsmitteln (Rollator, Stützen, Handstöcke) dürfen diese beim Ge- hen benutzen.	Je nach AZ der TN kann die Runde im Stand oder auf Stühlen sitzend durchgeführt werden.

## Kurseinheit 1: Kursbeginn, Ankommen, Barrieren verringern zur Teilnahme, Stärkung der sozialen Kompetenz

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Hauptteil II	15'	Barrieren abbauen, Kennenlernen	Kontakte schaffen, Gedächtnistraining integrieren	TN stellen sich mit Namen vor und rollen einen großen Pezziball von sich zu einem anderen TN. TN sollen sich merken, zu wem der Ball gerollt wird und den Namen des Entsprechenden Nennen („Ich rolle den Ball zu ....“)	Im Sitzen: Pezziball wird durch die Kreismitte von einem TN zu einem anderen gerollt.	Pezziball, Stühle	Bei Problemen mit dem Namensgedächtnis hilft der KL dem TN. KL vermittelt, dass das Spiel dazu dient, sich gegenseitig kennenzulernen
Abschluss	5	Abschluss	Vertrauen schaffen	Wollknäuel zwischen den TN hin und her werfen, sodass ein Netz entsteht	Sitzkreis, Übungsleiter hebt im Zweifelsfall das Wollknäuel auf und reicht es weiter.	Wollknäuel, Stühle	Netz als Sinnbild für Gruppe nehmen und die Verflechtungen an Erwartungen und Hoffnungen daran erklären
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	3'	Wochenaufgabe		Ausgabe und Informationswiederholung zum Führen des Sturztagebuches	Sitzkreis. Der KL erklärt den TN die Aufgabe für die kommende Woche und weist noch einmal auf die Bedeutung des Führens des Sturztagebuches hin.	Flipchart, Vorlage Sturztagebuch	TN vermitteln, dass das Führen des Sturztagebuches hilft, persönliche Sturzrisiken bewusst zu machen.

## Kurseinheit 2: Testen und Messen

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5'	Begrüßung, Einstimmung auf die KE	Kursorganisation, Einführung & Einstimmung auf die KE	Erklärung des Stundenablaufes, Verteilung der Testunterlagen. Fragen & Besonderheiten seit dem letzten Treffen besprechen	Stuhlkreis	Testunterlagen, TN-Liste, Stifte	TN tragen sich auf der TN- Liste ein. TN haben die Möglichkeit Fragen zu stellen oder über Besonderheiten zu berichten.
Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen	10'	Besprechung des Testablaufes	TN aufklären, Handlungswissen vermitteln	Vorstellung verschiedener Testverfahren zur Ermittlung der Stabilisations, Gleichgewichts- und 1. Modifizierter Rombergttest mit 4 verschiedenen Schwierigkeitsstufen; 2. Chair-Rise-Test; 3. Modifizierter Timed-up-and-go-Test; 4. Maximal-Step-Length-Test; 5. Test der Ganggeschwindigkeit	Kursleiter baut mit den TN den „Testparcour“ auf	Beamer und Leinwand, Stuhl, Pylonen, Maßband	Testaufbau mit Erklärung. Jeder TN bekommt einen vorbereiteten Bogen, auf dem die eigenen Testergebnisse eingetragen werden. In der letzten KE werden die Tests wiederholt, so- dass für den Einzelnen die Entwicklung verdeutlicht wird.

## Kurseinheit 2: Testen und Messen

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	30'	Praktische Durchführung der Tests	Erfassen des Ist-Zustandes, Pre-Tests	1. Mod. Rombergtest: 1.1. beckenbreite Fußstellung, Augen auf und zu; 1.2. geschlossene Fußstellung, Augen auf und zu 1.3 kleine Schirtstellung, Augen auf und zu; 1.4. Füße voreinander, Augen auf und zu;	Mod. Romberg-Test: TN kreuzt die Arme vor der Brust. Zeit wird gestoppt, sobald er sicher steht. TN versucht, Position 20 Sek zu halten. Nächste Position nach einer kurzen Pause. Variation entsprechend der individuellen Leistung: Veränderung der Fußstellung, der Arme, Einfluss des optischen Analysators	Stoppuhr, Stuhl, Test- erfassungsbogen, Glas Wasser, Pylone,	Die Testergeb- nisse werden in die vorbereite- ten Bögen ein- getragen Zu 3.1.: eine Zeit über 15 Sek wird als Sturzri- siko angesehen. Die TN führen die Tests ent- sprechend ihrer körperlichen Fähigkeiten durch. Eine Überforderung wird vermieden. Der Kursleiter dokumentiert die Ergebnisse.

## Kurseinheit 2: Testen und Messen

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
				<p>2. Chair-Rise-Test: Aufstehen &amp; Hinsetzen (Stuhl), Zeit für 5- maliges Aufstehen und Hinsetzen messen;</p> <p>3. Mod. Timed-up-and- go-Test: 3.1. Motorisch: TN steht auf, geht um eine 3 m entfernte Pylone und setzt sich wieder hin. 3.2. Kognition: Vorgehen w. o. Dabei zählt der TN z.B. in einem zufälligen in einem Zahlenraum zwischen 20 – 100 in Dreierschritten rückwärts.</p>	<p>Chair-Rise-Test: TN muss zum völligen Stand kommen. Beim Hinsetzen muss das Gesäß vollständig die Sitzfläche berühren. Mod. Timed-up-and-go-Test: Es wird die Zeit für jeden Durchgang gemessen.</p>		<p>Den TN wird erklärt dass die Tests am Kursende wiederholt werden. Der sich ergebene Mittelwert aus der Summe der 5 Versuchen dividiert durch die Anzahl der 5 Tests dient als Grundlage für erreichte Veränderungen am Ende des Kurses.</p>

## Kurseinheit 2: Testen und Messen

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
				<p>3.3. Manuell Vorgehen w.o., der TN trägt ein Glas mit Wasser gefüllt. 4. Maximal- Step- Length-Test: TN macht einen Ausfallschritt so groß wie möglich, hat insgesamt 6 Versuche (ein Probeschritt, 5 Versuche). 5. Test der Gangge- schwindigkeit: TN geht eine Strecke von 10 m, so schnell und sicher er kann. über 8 m dieser Strecke wird die Zeit gemessen</p>			

## Kurseinheit 2: Testen und Messen

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss	5'	Leichte Dehnübungen	Lockerung/ Entspannung des gesamten Körpers	Übungen zur Lockerung der Arme, des Rumpfes und der Beine, Abklopfen der Arme, Beine und des Rumpfes	Stuhlkreis, Stand. KL macht die Übungen vor, die TN machen die Übungen die Übungen nach.	Stühle und/oder Matten	Der Schwierigkeitsgrad der Übungen wird an die Belastbarkeit der TN angepasst.
Ausklang	5'	Reflexion der Testübungen	Effektwissen vermitteln, Barrieren abbauen, weiteres Vertrauen aufbauen.	TN verbalisieren die gemachten Erfahrungen während der Tests und tauschen sich aus	Stuhlkreis, KL moderiert das Gespräch. Jeder TN äußert sich in einigen Sätzen.	Stühle	KL achtet darauf, dass sich TN dezidiert äußert und zum Gespräch beiträgt, um weitere Barrieren ab- und Vertrauen aufzubauen.
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5'	Verabschiedung, Vorausschau auf die nächste Einheit		Ausgabe der Sturztagebücher für die folgende Woche	Sitzkreis. Der KL erklärt den TN die Aufgabe für die kommende Woche und weist noch einmal auf die Bedeutung des Führens des Sturztagebuches hin.	Sitzkreis	TN vermitteln, dass das Führen des Sturztagebuches hilft, persönliche Sturzrisiken bewusst zu machen.



### Kurseinheit 3: Ausdauerschulung (Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen) und Alltagskompetenz (Aufstehen)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5'	Begrüßung, Einstimmung auf die KE	Kursorganisation, Einführung & Einstimmung auf die KE	TN begrüßen, offene Fragen beantworten, Führen der Sturztagebücher besprechen. Probleme und Besonderheiten seit dem letzten Treffen besprechen	Stuhlkreis, KL moderiert das Gespräch, die TN tauschen sich über gemachte Erfahrungen aus.	Stühle, TN- liste, Stifte	TN tragen sich auf der TN- Liste ein. TN haben die Möglichkeit Fragen zu stellen oder über Besonderheiten zu berichten.
Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen	5'	Information zu Möglichkeiten Belastungskontrolle	Aufbau von Handlungs- und Effektwissen: TN lernen, am eigenen Körper den Puls zu emssen	Zwei Methoden des Pulsmessens erklären und praktisch üben: 1. am Handgelenk 2. an der Halsschlag- ader Abhängigkeit von Belastung und Pulsfrequenz	Stuhlkreis. KL demonstriert die Möglichkeiten des Pulsmessens und unterstützt die TN beim Messen des eigenen Pulses		Hinweis auf Einfluss von Medikamenten (z.B. Betablockern) auf die Pulsfrequenz

### Kurseinheit 3: Ausdauerschulung (Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen) und Alltagskompetenz (Aufstehen)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Einstimmung/ Aufwärmen	15'	Puls messen (Praktische Um- setzung)	Aufbau von Effektwissen (Effekt von Belastung auf den Puls)	- am Ort mit Armeinsatz gehen, - mit unterschiedlichen Zusatzaufgaben gehen (Tempo, Schrittlänge, Richtung, Armeinsatz etc.) - Pulsen (2 Min. u. 5 Min nach Belastungs-ende)	TN gehen im Raum und nutzen die Gelegenheit, das vorher geübte Pulsen praktisch umzusetzen und den Unterschied zwischen Ruhe- und Belastungspuls zu spüren. KL geht herum, gibt Hilfestellung und korrigiert die TN zur Sicherung der Nachhaltigkeit bei unsicheren TN.	Stoppuhr, Handout "Bestimmung der optimalen Trainingsintensität" & "Die Auswirkungen eines aeroben Ausdauer-Trainings auf den Organismus"	Nach dem 2. Pulsen die Befindlichkeit der TN erfragen. Wirkung von Belastung auf das kardiovaskuläre System erklären.

### Kurseinheit 3: Ausdauerschulung (Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen) und Alltagskompetenz (Aufstehen)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	20'	Alltagsbewegung „Aufstehen“	Schulung der Alltagsbewegung „Aufstehen“ Schulung von Handlungs- und Effektwissen.	1. Mit seitlichen Beckenbewegungen auf dem Stuhl vor und zurück zu rutschen: - Armeinsatz variieren (Arme am Körper, Arme vor der Brust gekreuzt, nur Armeinsatz, kein Armeinsatz) 2. Bedeutung der Rumpf und der Fußposition für das Aufstehen (Füße zu weit vorn, Füße zu weit hinten, Rumpf hinten und vorn, Füße parallel und in Schrittstellung) 3. Aufstehen mit und ohne Hilfe (Partner, Hocker, Pezzibal)	Stuhlkreis, Hocker, Pezzibal. KL macht die Bewegungsabläufe des Aufstehens und Hinsetzens vor, TN machen sie nach. In einer zweiten Phase probieren die TN in Kleingruppen zu dritt reihum selber Möglichkeiten des Aufstehens und Hinsetzens und geben sich dabei Hilfestellungen. Gemeinsam wird der effektivste Bewegungsablauf erarbeitet. KL korrigiert zur Sicherung der Nachhaltigkeit die Bewegungsabläufe.	zu 3.: Pezzibal, TN tauschen sich aus und geben sich gegenseitig Hilfestellung.	Auf die TN achtgeben, TN verbalisieren ihre Erfahrungen & können sich austauschen, mögliche Probleme besprechen und Vor- und Nachteile darstellen. Dadurch gelangen sie gemeinsam zu durchführbaren Möglichkeiten. Die TN erkennen, dass es angepasst an die individuellen Gegebenheiten jedes TN's unterschiedliche Bewegungsabläufe gibt

### Kurseinheit 3: Ausdauerschulung (Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen) und Alltagskompetenz (Aufstehen)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss / Ausklang	10'	Cool down	Lockerung, Entspannung, Vertrauen schaffen, Barrieren abbauen	TN massieren sich gegenseitig mit dem Igelball	Stuhlkreis, Partnerübung: Partner 1 sitzt, Partner 2 massiert Partner 1 mit dem Igelball durch. Danach wird getauscht. KL begleitet den Ablauf der Massage verbal und demonstriert bei ungerader TN-Zahl den Ablauf mit einem	Igelball, Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5'	Verabschiedung, Vorausschau auf die nächste Einheit	Vertiefung von Handlungs- u. Effektwissen	Aufgabe: Pulsmessen und Aufstehen üben, Ausgabe der Sturztagebücher für die folgende Woche	Stuhlkreis. KL wiederholt die beiden Formen des Pulsmessens und weist auf die Bedeutung des sicheren Aufstehens und Hinsetzens im Alltag hin.	Vorlage Sturztagebücher	KL motiviert die TN, das in der Kurseinheit Erlernte zu Hause zu üben und damit die Eigenkompetenz zu fördern.

## Kurseinheit 4: Gleichgewichtsschulung/ Kräftigung der unteren Extremitäten

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5'	Begrüßung, Einstimmung auf die KE	Kursorganisation, Einführung & Einstimmung auf die KE	TN begrüßen, offene Fragen beantworten, Führen der Sturztagebücher besprechen. Probleme und Besonderheiten seit dem letzten Treffen besprechen	Stuhlkreis, KL moderiert das Gespräch und beantwortet offene Fragen.	Stühle, TN- liste, Stifte	TN tragen sich auf der TN- Liste ein. TN haben die Möglichkeit Fragen zu stellen oder über Besonderheiten zu berichten.
Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen	10'	Veränderung der Kraft im Alter und der Einfluss der Kraft auf das Sturzrisiko	Aufbau von Handlungswissen und Effektwissen, Steuerungskompetenz zum eigenständigen Training	Aufbau und der Veränderung der Muskulatur mit zunehmendem Alter - Veränderung der Belastbarkeit im Alter - Möglichkeiten der Einflussnahme - Methoden der subjektiven Belastungssteuerung (Puls und Atmung, subjektives Belastungsempfinden, Borgskala)	Stuhlkreis, Wissensvermittlung mittels Lehrgespräch	Handout "Bestimmung der optimalen Atemfrequenz", Borgskala	TN bekommen Möglichkeiten an die Hand, ihre Belastungsfähigkeit im Alltag besser einzuschätzen

## Kurseinheit 4: Gleichgewichtsschulung/ Kräftigung der unteren Extremitäten

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Einstimmung/ Aufwärmen	8'	„Fußparty“	Einstimmung/ Erwärmung	<p>Fußgymnastik:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. auf beiden Fußballen wippen,</li> <li>2. gleichzeitig auf dem rechten Ballen und der linken Ferse wippen</li> <li>3. dynamischer Wechsel von Ballen- zu Fersenstand,</li> <li>4. „Schnee fest stampfen“ (Fußsohlen plan aufsetzen)</li> <li>5. rechter Fuß rollt vom Ballen zu den Fersen, danach li. Fuß</li> <li>6. Zehen vorn spreizen („ansaugen“), sich mit den Zehen vorwärts bewegen (Raupengang),</li> </ol>	Fußgymnastik mit Musik Begonnen wird im Stuhlkreis, später gehen die TN im Kreis. KL macht die Übungen vor, TN machen nach. Zur Sicherung der Nachhaltigkeit in der Bewegungsführung korrigiert der KL die TN.	Stühle, Hocker, Musikabspielgerät	Die Musik bereitet den TN'n Freude und erleichtert es ihnen, den Rhythmus aufzunehmen. Die genannte Übungsauswahl ist nur ein Beispiel aus einem großen Fundus an Übungen. Sie erfolgt je nach Alter und Belastbarkeit der Gruppe.

## Kurseinheit 4: Gleichgewichtsschulung/ Kräftigung der unteren Extremitäten

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
				7. Im Kreis gehen: Füße eng voreinander setzen, später überkreuzen, breitbeinig wie ein Seemann auf einem schwankenden Schiff gehen. 8. Tempo, Schrittlänge und -breite, Ganglautstärke verändern, alles miteinander kombinieren.			

## Kurseinheit 4: Gleichgewichtsschulung/ Kräftigung der unteren Extremitäten

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	20'	Kräftigung der unteren Extremitäten mit einfachen Übungen	Vermittlung und Einführung von Übungsformen zur Verbesserung der Kraftfähigkeit der unteren Extremität und Darstellen einer Übungsauswahl. Aufbau von handlungs- und Effektwissen. Aufbau von Eigenkompetenz.	funktions- gymnastische Übungsformen: Übungsreihen zum Erlernen der funktionalen Kniebeuge mit Möglichkeiten zur Erleichterung sowie Progression durch Technikvariation (Bewegungsweite, Beinstellung, Winkel, Zusatzlast/) weitere Kräftigungsübungen: 1. Kniestrecker: Unterschenkel bis in die Kniestreckung heben und wieder heranziehen (im Wechsel rechts und links) 2. Hüftstrecker: Stand hinter dem Stuhl, das rechte Bein gestreckt nach hinten anheben. Mit dem linken wiederholen	im Sitzen, Vormachen - Nachmachen Stand hinter dem Stuhl, TN halten sich, sofern notwendig, an der Stuhllehne fest. Vormachen - Nachmachen dto. dto. dto. Während des gesamten Übungsablaufes korrigiert der KL die TN zur Sicherung der Nachhaltigkeit der Bewegungsabläufe.	Stühle; Handout "Therabandübungen"	TN führen alle Bewegungen unterhalb der Schmerzgrenze aus. Alle Bewegungen werden, je nach Können der TN 10 – 15x wiederholt. TN machen die Übungen je nach persönlicher Leistungsfähigkeit mit. <b>Wichtig:</b> nach den gefühlten Zuständen fragen: „Was spüren Sie?“ Einführung in die Borg-Skala zur Belastungsdosierung. Mit dem Übungsplan werden die TN in die Lage versetzt, die Übungen zu Hause selbstständig weiter zu führen.



## Kurseinheit 4: Gleichgewichtsschulung/ Kräftigung der unteren Extremitäten

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
				<p>3. Wadenmuskeln: Stand hinter dem Stuhl und auf die Zehenspitzen hoch drücken (auf beiden Füßen)</p> <p>4. Hüftabduktion: im Stand das rechte Bein gestreckt zur Seite hochheben, Knie bleiben gestreckt, Taille wird nicht angehoben. Zehen bleiben nach vorn gerichtet (im Wechsel rechts und links)</p> <p>5. Hüftbeuger: das gebeugte rechte Bein anheben, möglichst bis der Oberschenkel waagrecht ist. (im Wechsel rechts - links)</p>			

## Kurseinheit 4: Gleichgewichtsschulung/ Kräftigung der unteren Extremitäten

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ausklang / Cool down	8'	Dehnen der beanspruchten Muskulatur	Dehnung der beanspruchten Muskulatur. Vermittlung und Einführung von Übungsformen zur Verbesserung der Beweglichkeit der unteren Extremität und Darstellen einer Übungsauswahl. Aufbau von handlungs- und Effektwissen. Aufbau von Eigenkompetenz.	<p>1. Kniestrecker: Stand hinter dem Stuhl. Den rechten Fuß soweit als möglich zum Gesäß ziehen. Die Hüfte bleibt dabei gestreckt.</p> <p>2. Wadenmuskeln: Zehengrundgelenke des rechten Fußes auf die Handtuchrolle stellen, Schritt mit links vor machen und das rechte Knie gestreckt gehalten. Rechte Ferse bleibt am Boden</p> <p>3. Hüftabduktoren: Füße geschlossen, Gesäß nach rechts schieben und Oberkörper nach links neigen. Entsprechende Dehnung mit der Gegenseite.</p>	<p>Stand hinter dem Stuhl, TN halten sich, sofern notwendig, an der Stuhllehne fest. Handtuchrolle unter den Zehengrundgelenken</p> <p>Seitlicher Stand zum Stuhl.</p> <p>Während des gesamten Übungsablaufes korrigiert der KL die TN zur Sicherung der Nachhaltigkeit der Bewegungsabläufe.</p>	<p>Stühle, Handtuchrolle, Übungsplan „Beinmuskeln kräftigen und dehnen“</p>	<p>Dehnstellungen je Seite ca. 15 Sek halten, 3 x je Seite wiederholen</p> <p>Je nach Dehnfähigkeit der Wadenmuskeln mit und ohne Handtuchrolle</p> <p>Je nach Beweglichkeit der Schultern kann der rechte Arm nach oben gestreckt werden und die Dehnung verstärken.</p>

## Kurseinheit 4: Gleichgewichtsschulung/ Kräftigung der unteren Extremitäten

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
				4. Hüftbeuger: Dehnung kann mit der Dehnung 1 oder 2 verbunden werden.			
<b>Abschluss</b>	4'	Erfahrungsaus- tausch	Vertiefung von Hand- lungs- und Effektwis- sen, Schulung der Sozialkompetenz	TN messen ihren Puls und schätzen ihre individuelle Belastung anhand der Borgskala ein	Stuhlkreis. TN- Gespräch, KL moderiert das Gespräch und beantwortet Fragen.		Einschätzen der individuellen Belastung auf der Borg-Skala. Jeder TN hat die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu ver- balisieren. Es wird der Bezug zum Alltag hergestellt: - Wann brauche ich welche Muskeln? - Wie schwer/ leicht
<b>Verabschiedung</b> (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5'	Verabschiedung, Vorausschau auf die nächste Ein- heit	Vermittlung von Handlungs- und Ef- fektwissen	Hinweis auf Belas- tungsdosierung, Ausgabe der Sturz- tagebücher für die folgende Woche	Stuhlkreis, Vortrag	Vorlage Sturztagebücher	

## Kurseinheit 5: Kräftigung der oberen Extremität (Handlungs- und Effektwissen), Sturzursachen (extrinsisch, intrinsisch)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5'	Begrüßung, Einstimmung auf die KE	Kursorganisation, Einführung & Einstimmung auf die KE	TN begrüßen, offene Fragen beantworten, Führen der Sturztagebücher besprechen. Probleme und Besonderheiten seit dem letzten Treffen besprechen	Stuhlkreis, KL moderiert das Gespräch und beantwortet offene Fragen.	Stühle, TN- liste, Stifte	TN tragen sich auf der TN- Liste ein. TN haben die Möglichkeit Fragen zu stellen oder über Besonderheiten zu berichten.
Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen	10'	Sturzursachen: extrinsisch & intrinsisch	Vermittlung von Effektwissen	<p>Sturzursachen:</p> <p><b>Intrinsisch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- altersbedingt</li> <li>- krankheitsbedingt - medikamentös bedingt</li> </ul> <p><b>Extrinsisch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- physikalische Bedingungen der Umwelt</li> <li>- Schuhwerk</li> <li>- altersbedingt veränderte Körpergröße</li> <li>- Hilfsmittel (keine, falsche oder nicht richtig eingestellt)</li> </ul>	Stuhlkreis, Flipchart- Wissensvermittlung mittels Lehrgespräch	Flipchart; Handout "Stolperfallen"	Die TN werden durch Fragen (Wer ist schon einmal gestürzt? Wo lagen die Ursachen?) aufgefordert, über eigene Erfahrungen zu berichten.

## Kurseinheit 5: Kräftigung der oberen Extremität (Handlungs- und Effektwissen), Sturzursachen (extrinsisch, intrinsisch)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Einstimmung/ Aufwärmen	5'						

## Kurseinheit 5: Kräftigung der oberen Extremität (Handlungs- und Effektwissen), Sturzursachen (extrinsisch, intrinsisch)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	20'	Kräftigung des Rumpfes und der oberen Extremitäten	Vermittlung und Einführung von Übungsformen zur Verbesserung der Kraftfähigkeit der oberen Extremität und Darstellen einer Übungsauswahl	<p>1. Schulterpresse: TN halten hanteln in Schulterhöhe, Handflächen nach vorn. Arme nach oben strecken, bis sich die Hanteln leicht berühren und wieder auf dem- selben Weg zurück.</p> <p>2. Armbeuger: TN sitzen aufrecht und halten die Hanteln an ihrer Seite, Ellenbogen am Körper angelegt, die Handflächen zeigen nach vorn. Arm im Ellenbogengelenk Richtung Schulter beugen. Danach wieder absenken. Ellenbogen bleiben dabei am Körper.</p>	Sitzkreis oder Steh- kreis. KL macht die Übungen vor, die TN machen sie nach. TN werden zur Sicherung der Nachhaltigkeit der Bewegungsabläufe korri- giert Übungen 1. – 3. im Stuhlkreis	Hanteln (0,5 bis 1,5 Kg), Therabänder. Stühle, Gymnastikmatten, Handout "Therabandübungen"	<p>Je nach AZ der TN entscheiden diese selber, ob sie die Übungen im Sitzen oder Stehen machen wollen.</p> <p>Bewegungsaus- führung unterhalb der Schmerzgrenze, Wiederholungen je nach Können der TN 10 – 15x.</p> <p>Durchführung nach persönlicher Leistungs- fähigkeit.</p> <p><b>Wichtig:</b> Frage nach den gefühlten Zuständen: „Was spüren Sie?“ Hin- weis auf die Borg- Skala zur Belastungsdosierung TN erhalten einen Übungsplan, damit sie das Training der Übungen zu Hause fortsetzen können.</p>

## Kurseinheit 5: Kräftigung der oberen Extremität (Handlungs- und Effektwissen), Sturzursachen (extrinsisch, intrinsisch)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
				3. Obere Schulter- und Rückenmuskulatur: TN sitzen ohne Kon- takt zur Stuhllehne aufrecht. Sie halten die hanteln senkrecht zum Boden vor der Brust, die Ellenbogen etwas angehoben. Anschlie- ßend die Arme lang- sam nach außen be- wegen, als ob die Schulterblätter an die Wirbelsäule gezogen werden soll. Dann wieder langsam in die Ausgangsposition zurück.			
Abschluss	5'	Pulskontrolle/ Borgskala	Vertiefung von Hand- lungen- und Effektwis- sen, Schulung der Selbstkompetenz	TN messen den Belastungspuls und schätzen ihre Belastung anhand der Borgskala selber ein.	Stuhlkreis, KL mode- riert das Gespräch	Stühle, Matten	Einschätzung der individuellen Belastung auf der Borg-Skala

## Kurseinheit 5: Kräftigung der oberen Extremität (Handlungs- und Effektwissen), Sturzursachen (extrinsisch, intrinsisch)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ausklang / Cool down	10'	Dehnen und Entspannen	Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen	<p>Dehnung:</p> <p>1. Seitliche Halsmuskulatur:            TN sitzen aufrecht und legen das rechte Ohr, soweit es schmerzfrei geht, auf die rechte Schulter. Der linke Arm hängt gestreckt neben dem Körper runter. Die linke hand wird in Richtung Ellen- bogen gestreckt und der Arm Richtung Fußboden runterge- schieben. Mit der anderen Seite wiederholen. 2. Schultermuskeln:            TN sitzen aufrecht und legen die rechte Hand auf die linke Schulter. Der rechte Arme wird waagrecht gehalten.</p>	<p>Stuhl- oder Stehkreis, KL macht die Übungen vor, TN machen die Übungen nach. Zur Sicherung der Nach- haltigkeit in der Bewe- gungsausführung korrigiert der KL die TN.            Für die letzte Dehnung tun sich die TN part- nerweise zusammen.</p>	Übungsplan, Stühlr, Matten	Je nach AZ der TN entscheiden diese selber, ob sie die Übungen im Sitzen oder Stehen machen wollen.



## Kurseinheit 5: Kräftigung der oberen Extremität (Handlungs- und Effektwissen), Sturzursachen (extrinsisch, intrinsisch)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
				<p>Die linke hand fasst hinter den rechten Ellenbogen und zieht diesen waagrecht weit nach links rüber. Dann mit der anderen Seite wiederholen.</p> <p>3. Unterarm- und Finger- muskeln: TN stehen sich mit gestreckten Armen gegenüber und legen die Hände flach aneinander. Die Fingerspitzen zeigen zur Decke. Dann dre- hen sie die Hände soweit als möglich nach außen.</p>			

## Kurseinheit 5: Kräftigung der oberen Extremität (Handlungs- und Effektwissen), Sturzursachen (extrinsisch, intrinsisch)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5'	Aufbau Handlungs- u. Effekt- wissen, Vorausschau auf die nächste Einheit	TN werden für die Auswirkungen intrin- sischer und extrinsi- scher Sturfaktoren sensibilisiert	TN werden dazu motiviert: - ihre direkte Umge- bung auf extrinsische Sturfaktoren zu überprüfen, - sich von ihrem Arzt zu möglichen intrinsi- schen Sturfaktoren (krankheits-, medika- mentös- und altersbedingt) beraten zu lassen.			Tipp: Übungen für untere und obere Extremitäten täglich abwechseln (je ein Tag Pause), Hinweis auf Super- kompensation). Auf angemessene Belastung achten (Borg- Skala).

## Kurseinheit 6: Koordination und Schulung der soziale Handlungskompetenz

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5'	Begrüßung, Einstimmung auf die KE	Kursorganisation, Einführung & Einstimmung auf die KE	TN begrüßen, offene Fragen beantworten, Führen der Sturztagebücher besprechen. Probleme und Besonderheiten seit dem letzten Treffen besprechen. Besprechen, inwieweit sich die TN mit ihren individuellen Sturzrisiken auseinandergesetzt haben	Stuhlkreis, KL moderiert das Gespräch und beantwortet offene Fragen.	Stühle, TN- liste, Stifte	TN tragen sich auf der TN- Liste ein. TN haben die Möglichkeit Fragen zu stellen oder über Besonderheiten zu berichten.

## Kurseinheit 6: Koordination und Schulung der soziale Handlungskompetenz

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Einstimmung/ Aufwärmen	10'	Einstimmung/ Aufwärmen	Schulung der sozia- len Handlungskom- petenz und Koordi- nation Vertiefung des Hand- lungs- und Effekwis- sen	1. TN gehen durchein- ander durch den Raum und begrüßen sich mit - Handschlag + Namen - mit den großen Ze- hen - mit dem linken/ rech- ten Ellenbogen - Mit einer Verbeu- gung, nennen dabei den Namen ihres Ge- genübers 2. TN gehen nach dem Takt einer Marschmusik durch den Raum: 1. Musik stoppt, TN bleiben stehen. TN gehen bei Einsetzen Musik weiter.	TN bewegen sich frei im Raum. KL macht vor, TN machen nach. Danach eine Erho- lungspause. Steh-, Sitzkreis, TN messen Puls und beurteilen ihre subjektiv empfundene Belastung	Zu 2.: Musikanlage, Musik (z. B. Einzugs- marsch aus dem „Zi- geunerbaron“ oder ähnliches)	Stühle zu Beginn zur Seite stellen. Die Musik weckt die Bewegungs- freude der TN und erleichtert ihnen die Bewegungs- umsetzung Die häufigere Wiederholung der Pulsmessung und subjektiver Ein- schätzung nach der Borgskala macht die TN sicherer für ein eigenständiges Training

## Kurseinheit 6: Koordination und Schulung der soziale Handlungskompetenz

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
				<p>2. TN gehen breitbeinig, schmalspurig, große Schritte, kurze Schritte, auf den Zehenspitzen, auf den Fersen, auf den Außenrändern, auf den Innenrändern usw.</p> <p>Pulskontrolle + Belastungseinschätzung nach Borgskala</p>			

## Kurseinheit 6: Koordination und Schulung der soziale Handlungskompetenz

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen	10'	Die Veränderungen des Ganges im Alter	Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen	Veränderungen des Ganges im Alter und deren Auswirkung auf das Sturzrisiko Haltung: durch Kraftverlust vorgeneigt und ohne Spannung, die Orientierung im Raum verringert sich, Funktion des Ganges: - Fußabrollen für einen effektiven, ergonomischen Gang lässt nach, die Menschen „schlurfen“,	Stuhlkreis, Wissensvermittlung mittels Lehrgespräch. Die TN haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen, die KL beantwortet.	Flipchart	

## Kurseinheit 6: Koordination und Schulung der soziale Handlungskompetenz

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
				<p>- Knie werden für ausreichende Fußhöhe zur Sturzvermeidung nicht weit genug angehoben, - Knie werden als „Stoßdämpfer“ zur Verbesserung der Kraftspitzen nicht ausreichend eingesetzt- Schwungphase der Arme lässt nach, die Körperrotation verringert sich.</p>			

## Kurseinheit 6: Koordination und Schulung der soziale Handlungskompetenz

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil I	12'	Gangschule	Kennenlernen und Trainieren verschiedener Gangkomponenten	Alle TN gehen in einem begrenzten, engen Raum durcheinander, ohne sich zu berühren: nacheinander setzen die TN die o. g. Faktoren ins Gangbild um. - mit angelegten Armen mit in die Hüften gestemmt Händen - mit unterschiedlichen Schrittvarianten (große/kleine Schritte, auf den Fußballen, auf den Fersen, Gleiten über den Boden, wie ein Storch gehen, über die ganze Fußsohle abrollen	Kursleiter demonstriert, TN machen nach, zur Sicherung der Nachhaltigkeit der Bewegungsabläufe korrigiert der KL die TN. Partner werden regelmäßig gewechselt.	Kleingeräte als Wegehindernisse	Über Hinweise wie „Oberkörper aufrecht, um ein besseres Blickfeld zu haben“, „Gewicht mehr auf den Ballen“, „mehr in die Knie gehen“ wird der Alltagsbezug (z. B. Gedränge in der Fußgängerzone, beim Einkaufen, Hindernisse am Boden) hergestellt. Die Aufmerksamkeit der TN wird auch auf die Veränderung des Gangbildes gelenkt. Der Einfluss der Angst wird erläutert.



## Kurseinheit 6: Koordination und Schulung der soziale Handlungskompetenz

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
				2. mit Hindernissen am Boden (Kegel, 1/2 Igel- bälle etc.).3. Schattengehen (Spiegelbild) mit - Richtungswechsel - Tempowechsel- Schrittwechsel			
Hauptteil II	10'	Verbesserung der Wahrnehmung, der Orientierung und der sozialen Handlungskompe- tenz	Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen, Verbesserung der Reaktionsfähigkeit, Anpassung an plötzliche Einflüsse von außen.	Roboterspiel: TN A geht durch den Raum, TN B geht hinter ihm und 1. tippt ihm auf die Schultern: - rechte Schulter: 1/4 Drehung nach rechts - linke Schulter: 1/4 Drehung nach links - auf beide Schultern: Stopp 2. bewirkt Drehungen durch akustische Zeichen (Schnipsen, Klat- schen)	Partnerarbeit, Partner wird regelmäßig ge- wechselt, freie Bewe- gung im Raum. KL macht vor, TN ma- chen nach. Zur Sicherung der Nachhaltigkeit der Bewegungsabläufe korrigiert der KL die TN.		Freie Aufgaben- stellung: nach einer Zeit der Gewöhnung darf TN A auch mit geschlossenen Augen gehen. Wichtig ist, dass TN B dann per- manent die Hände auf der Schulter hält.

## Kurseinheit 6: Koordination und Schulung der soziale Handlungskompetenz

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss	5'		Ausklang	Verbalisieren eigener Erfahrungen und auch evtl. Ängste	Stuhlkreis, „Blitzlicht“: KL wirft einem TN einen kleinen Ball mit der Aufgabe zu, sich zu äußern. danach wirft der TN den Ball an den nächsten TN	Stühle	Jeder TN äußert sich in mehreren Sätzen zu eigenen Erfahrungen.
Ausklang / Cool down	5'	Ausklang/ Cool down	Lockerung/ Entspannung	Arme, Beine, Hals, Kopf und Rumpf locker abklopfen	Stuhlkreis, KL macht vor, TN machen nach.	Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	3'	Verabschiedung, Vorausschau auf die nächste Einheit: Nordic Walking	Aufbau von Handlungs- und Effektwissen, Motivation	Ausgabe der Sturztagebücher für die folgende Woche; zur regelmäßigen Durchführung der Übungsprogramme motivieren	Stuhlkreis	Vorlage Sturztagebücher	TN sollen wetterangepasste Kleidung und Schuhe mitbringen.

## Kurseinheit 7: Trainieren/ Verbessern des Gangbildes / Vorstellung von Nordic Walking als Lifetime Sportart

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5'	Begrüßung, Einstimmung auf die KE	Kursorganisation, Einführung & Einstimmung auf die KE	TN begrüßen, offene Fragen beantworten, Führen der Sturztagebücher besprechen. Probleme und Besonderheiten seit dem letzten Treffen besprechen	Steh- u./od. Stuhlkreis, KL moderiert das Gespräch und beantwortet offene Fragen.	Stühle, TN- liste, Stifte	TN tragen sich auf der TN- Liste ein. TN haben die Möglichkeit Fragen zu stellen oder über Besonderheiten zu berichten.

## Kurseinheit 7: Trainieren/Verbessern des Gangbildes / Vorstellung von Nordic Walking als Lifetime Sportart

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Einstimmung/ Aufwärmen	10'	Training des Ganges auf verschiedenen Untergründen	Verbesserung und Trainieren der Gangfähigkeit; Vermittlung von Handlungswissen; Schulung der sozialen Handlungskompetenz, Vertiefung des Handlungs- und Effektwissen; Schulung der Selbstkompetenz	TN gehen über harte (Pflaster), weiche (Rasen), unebene Untergründe (Gartenwege), bewältigen Treppen (Treppauf, treppab) und Schrägen Pulskontrolle + Belastungseinschätzung nach Borgskala	Freies Gehen, TN geben sich gegenseitig Hilfestellung. KL geht voraus, behält die Gruppe aber im Blick. Zur Sicherung der Nachhaltigkeit der Bewegungsbewegungsabläufe korrigiert der KL die TN. Das Tempo wird zwar nicht forciert, aber die Bewegungen sollen flüssig und zügig sein. Steh-, Sitzkreis, TN messen Puls und beurteilen ihre subjektiv empfundene Belastung		Die Kurseinheit findet im Freien statt. Kursleiter beobachtet die TN und greift helfend ein. Die häufigere Wiederholung der Pulsmessung und subjektiver Einschätzung nach der Borgskala macht die TN sicherer und schult die Selbsteinschätzung. Die aufgeführten Vor- und Nachteile sind nur mögliche Argumente. Vorgebrachte Argumente und Meinungen werden aufgenommen und besprochen.

## Kurseinheit 7: Trainieren/ Verbessern des Gangbildes / Vorstellung von Nordic Walking als Lifetime Sportart

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen	7'	Unterstützungsmöglichkeiten für einen sicheren Gang	Aufbau von Effekt- und Handlungswissen	Erfahrungsaustausch, wo hatten die TN Probleme?, Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es wo liegen die Vor- und Nachteile (z.B. Handstock, Rollator, Wander- oder Nordic Walking - Stock)	Gesprächskreis, intensiver Erfahrungsaustausch, KL moderiert das Gespräch		

## Kurseinheit 7: Trainieren/Verbessern des Gangbildes / Vorstellung von Nordic Walking als Lifetime Sportart

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	25'	Gangtraining mit NW-Stöcken	Aufbau von Handlungs- und Effektwissen	<p>Stocheinsatz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit einer Hand</li> <li>- mit beiden Händen (Doppelstocktechnik)</li> <li>- Hinweis auf Körperrotation und weite Armbewegung zur Verbesserung der Aufrichtung und WS-Beweglichkeit</li> <li>- Gehen auf unterschiedlichen Untergründen und Ebenen</li> <li>- gehen auf der Treppe - Doppelstockeinsatz zur Bewältigung von Steigungen; Möglichkeiten zur Übungsvariation der funktionalen Kniebeuge mit den Stöcken</li> </ul>	<p>KL macht die Bewegungsabläufe vor, die TN machen sie nach. Zur Sicherung der Nachhaltigkeit der Bewegungsabläufe werden die TN vom KL korrigiert. Bewegungsaufgaben mit den NW-Stöcken, Bewegungsbeobachtung, intensiver Austausch</p>	NW-Stöcke (der Körpergröße angepasst), Handout "Grundtechniken NW" & "Kniebeuge"	Jeder TN erhält ein Paar NW- Stöcke entsprechend seiner Größe. Auf Grund der kalkulierten Zeit werden Anregungen gegeben und Einsatzmöglich- keiten aufgezeigt.
Abschluss	5'	Erfahrungsaus- tausch	Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen	Intensiver Austausch von Erfahrungen	Gesprächskreis, Blitzlicht, KL moderiert das Gespräch.	kleiner Ball	Jeder TN äußert sich in mehreren Sätzen

## Kurseinheit 7: Trainieren/Verbessern des Gangbildes / Vorstellung von Nordic Walking als Lifetime Sportart

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ausklang / Cool down	5'	Entspannung/ Lockerung	Cool down	leichte Dehnungsübungen	Stehkreis		
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	3'	Verabschiedung, Vorausschau auf die nächste Einheit	Aufbau von Handlungs- und Effektwissen	Hinweis häusliches Üben unter Berücksichtigung angepasster Belastungsdosierung. Ausgabe der Sturztagebücher für die folgende Woche	Stehkreis	Vorlage Sturztagebücher	

## Kurseinheit 8: Schulung der Körperwahrnehmung I (Körperschwerpunkt und Gleichgewicht im Sitzen)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5'	Begrüßung, Einstimmung auf die KE	Kursorganisation, Einführung & Einstimmung auf die KE	TN begrüßen, offene Fragen beantworten, Führen der Sturztagbücher besprechen. Probleme und Besonderheiten seit dem letzten Treffen besprechen	Steh- u./od. Stuhlkreis, KL moderiert das Gespräch und beantwortet offene Fragen	Stühle, TN- liste, Stifte	TN tragen sich auf der TN- Liste ein. TN haben die Möglichkeit Fragen zu stellen oder über Besonderheiten zu berichten.
Einstimmung/ Aufwärmen	10'	Erwärmung	Ankommen und Er- wachen	Kleine Spiele im Sitzen und in Bewegung	KL demonstriert, TN machen nach. Stuhlkreis, freies Gehen im Raum mit und ohne Partner	Bälle, Stäbe, Taue, Therabänder etc.	Die Übungsauswahl und – durchführung wird der Gruppe angepasst.



## Kurseinheit 8: Schulung der Körperwahrnehmung I (Körperschwerpunkt und Gleichgewicht im Sitzen)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen	10'	Veränderungen des Gleichgewichtes im Alter und Auswirkungen auf das Sturzrisiko	Aufbau von Handlungswissen, Vermittlung von Hintergrundwissen in Bezug von Gleichgewicht und Sturzrisiko	Definition Gleichgewicht ist die Fähigkeit: - das Gleichgewicht bei wechselnden Umweltbedingungen zu halten oder wieder herzustellen, - motorische Aufgaben bei sich verändernden Gleichgewichtsverhältnissen zu lösen, - des Haltens oder Wiederherstellens des Gleichgewichtes bei relativer Ruhestellung (statisches GG) & bei umfangreichen & schnellen Lageveränderungen des Körpers (dynamische GG).	Wissensvermittlung mittels Lehrgespräch, Kursleiter motiviert die TN, von ihren eigenen Erfahrungen im Alltag zu berichten	Stühle, Flipchart	Informationsvermittlung erfolgt in Gesprächsform. TN berichten ihre eigenen Erfahrungen

## Kurseinheit 8: Schulung der Körperwahrnehmung I (Körperschwerpunkt und Gleichgewicht im Sitzen)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
				<p>Anatomie: GG wird gesteuert über</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gleichgewichtsorgan im Innenohr,</li> <li>- die obere HWS,</li> <li>- Druck- und Zugrezeptoren im Körper.</li> </ul> <p>Bedeutung im Alltag: Stehen &amp; Gehen ohne Gleichgewichtsfähigkeit nicht möglich. Damit Auswirkungen auf alle Tätigkeiten im Alltag, insbes., wenn Erschwernisse dazu kommen (Bus- &amp; Bahnfahren, Treppesteigen, Leiter, Hocker, Drehungen um die eigene Achse). Gleichgewicht/ Koordination gehören zu den. sog. „Motorischen Grundeigenschaften“ &amp; lassen mit zunehmendem Alter nach,</p>			

## Kurseinheit 8: Schulung der Körperwahrnehmung I (Körperschwerpunkt und Gleichgewicht im Sitzen)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
				weil sie zu wenig gefordert (trainiert) werden und können bis jedoch ins Alter trainiert werden. Sind Grundvoraussetzungen für die Verringerung des Sturzrisikos.			

## Kurseinheit 8: Schulung der Körperwahrnehmung I (Körperschwerpunkt und Gleichgewicht im Sitzen)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	20'	Wahrnehmungs- schulung des Gleichgewichtes im Sitzen	Trainieren/ Üben/ Verbessern des Gleichgewichtes und der Kontrolle - Erspüren des Körper- schwerpunktes (KSP) im Sitzen und Stehen	Sitzen, Arme vor der Brust verschränkt: 1. O'körper leicht nach re. u. li. drehen 2. O'körper vor- und zurücklehnen (Nase über den Knien bzw. über der Hüfte) 3. O'körper im Uhrzei- ger- bzw. gegen den Uhrzeigersinn drehen 4. O'körper bis an die grenze des Gleichgewichtes bringen und spüren, was passiert.	Sitzkreis. KL macht vor, TN machen nach. Zur Sicherung der Nachhaltigkeit werden die Bewegungsabläufe der TN, wenn notwen- dig korrigiert.	Hocker, Stühle	Zu 1.: Ziel ist es, über die Schul- ter nach hinten zu gucken. Kursleiter gibt Ziele vor, die anvisiert werden sollen. Zu 4.: Zuerst mit den Armen am Stuhl festhalten, dann Hände auf die O'Schenkel, dann Arme vor der Brust ver- schränken. TN, die sich sicher fühlen, können auch die Augen schließen.
Abschluss	5'	Entspannung	Lockern und Spannung abbauen	Körper ausklopfen, Atementspannung	Sitzkreis. KL macht vor, TN machen nach. Zur Sicherung der nachhaltigkeit werden die Bewegungsabläufe der TN, wenn notwendig korrigiert.	Stühle	

## Kurseinheit 8: Schulung der Körperwahrnehmung I (Körperschwerpunkt und Gleichgewicht im Sitzen)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ausklang / Cool down	5'	Abschlusspiel	Motivation	„Hot potatoe“: Ball schnell im Kreis rumgeben („heiße Kartoffel“), auf Kommando Richtung wechseln	4er-Gruppen im Stehkreis, KL gibt die Richtungswechsel an	Ein Ball pro 4 TN'n.	Kommando zuerst vom Kursleiter, später im Wechsel von den Gruppen-TN.
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5'	Verabschiedung, Vorausschau auf die nächste Einheit	Vertiefung von Handlungs- und Effektwissen	Hinweis auf Übungspläne und Sturztagebücher, Vorausschau auf die kommende UE: Besprechung der Sturztagebücher	Sitzkreis		TN werden gebeten, zur nächsten KE auf der Grundlage „ihrer“ im Verlauf des Kurses geführten Sturztagebücher die Entwicklung ihres persönlichen Sturzrisikos einzuschätzen.

## Kurseinheit 9: Schulung der Körperwahrnehmung II (Körperschwerpunkt und Gleichgewicht im Stehen/Gehen)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5'	Begrüßung, Einstimmung auf die KE	Kursorganisation, Einführung & Einstimmung auf die KE	TN begrüßen, offene Fragen beantworten, Führen der Sturztagebücher besprechen. Probleme und Besonderheiten seit dem letzten Treffen besprechen	Steh- u./od. Stuhlkreis. KL moderiert das Gespräch und beantwortet offene Fragen.	Stühle, TN- liste, Stifte	TN tragen sich auf der TN- Liste ein. TN haben die Möglichkeit Fragen zu stellen oder über Besonderheiten zu berichten.
Einstimmung/ Aufwärmen	10'	Erwärmung	Ankommen und Er- wachen	Kleine Spiele in Bewegung mit und ohne Partner	Freies gehen im Raum mit und ohne Partner. KL macht vor, TN machen nach. Zur Sicherung der Nachhaltigkeit werden die Bewegungsabläufe der TN, wenn notwendig korrigiert	Bälle, Stäbe, Taue, Therabänder etc.	Die Übungs- auswahl und – durchführung wird der Gruppe angepasst.

## Kurseinheit 9: Schulung der Körperwahrnehmung II (Körperschwerpunkt und Gleichgewicht im Stehen/Gehen)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen	10'	Entwicklung des Sturzrisikos im Verlauf des Kurses – Möglichkeiten zur Selbsthilfe	Aufbau von Handlungs- und Effektwissen	TN berichten über die Entwicklung ihres persönlichen Sturzrisikos und tauschen Erfahrungen aus, inwieweit sie Einfluss auf ihre Sturzrisiken (intrinsisch, extrinsisch) nehmen konnten.	Stuhlkreis, Blitzlicht, KL moderiert das Gespräch	Sturztagebücher, kleiner Ball.	Reflexion auf die vorange- gangene Kurs- zeit: hat sich etwas verändert? Jeder TN äußert sich in mehreren Sätzen.

## Kurseinheit 9: Schulung der Körperwahrnehmung II (Körperschwerpunkt und Gleichgewicht im Stehen/Gehen)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	20'	Wahrnehmungs- schulung des Gleichgewichtes im Stehen	Trainieren/ Üben/ Verbessern des Gleichgewichtes und der KSP im Stand	<p>1. Körpergewicht von der Mitte zur Seite bewegen und zurück in die Ausgangsposition (nach re. + li.)</p> <p>2. Direkt von einer Seite zur anderen bewegen.</p> <p>3. Übung 2 mit geschlossenen Augen</p> <p>4. Schrittstellung: Körper vor und zurück bewegen (re. u. li.)</p> <p>5. Weichmatte unter den vorderen bzw. hinteren Fuß (Partner sichert)</p>	Stehkreis und Partner- arbeit. KL macht vor, TN machen nach. Zur Sicherung der Nachhaltigkeit der Bewegungsabläufe werden die TN korrigiert.	Matten, Weichmatten	verbale Hilfen geben: den Oberkörper vom Becken her vorschieben. Groß und majestätisch bleiben. KL passt auf Dosierung auf, Partner sichern, Unterschied zwischen beiden Seiten festhalten
Abschluss / Ausklang	10'	Entspannung/ Cool down	Entspannen und lockern	Alle großen Gelenke bewegen und große Muskelgruppen lockern	Stuhl- und Stehkreis. KL macht vor, TN machen nach. Zur Sicherung der Nachhaltigkeit der Bewegungsabläufe werden die TN korrigiert.	Stühle, Matten	



## Kurseinheit 9: Schulung der Körperwahrnehmung II (Körperschwerpunkt und Gleichgewicht im Stehen/Gehen)

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
<b>Verabschiedung</b> (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5'	Verabschiedung, Vorausschau auf die letzte Einheit	Vertiefung von Handlungs- und Effektwissen	KL weist auf die Wichtigkeit regelmäßigen Übens hin	Stuhlkreis	Stühle	

## Kurseinheit 10: Testen und Messen /Kursabschluss

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5'	Begrüßung, Einstimmung auf die KE	Kursorganisation, Einführung & Einstimmung auf die KE	TN begrüßen, offene Fragen beantworten, Führen der Sturztagebücher besprechen. Probleme und Besonderheiten seit dem letzten Treffen besprechen	Steh- u./od. Stuhlkreis. KL moderiert das Gespräch und beantwortet offene Fragen.	Stühle, TN- liste, Stifte	TN tragen sich auf der TN- Liste ein. TN haben die Möglichkeit Fragen zu stellen oder über Besonderheiten zu berichten.
Einstimmung/ Aufwärmen	7'	Erwärmung	Ankommen und Erwärmen	Kleine Spiele in Bewegung mit und ohne Partner	Freies Gehen im Raum mit und ohne Partner. KL macht vor, TN machen nach. Zur Sicherung der Nachhaltigkeit der Bewegungsausführung werden die TN vom KL	Bälle, Stäbe, Taue, Therabänder etc.	Die Übungsauswahl und – durchführung wird der Gruppe angepasst.

## Kurseinheit 10: Testen und Messen /Kursabschluss

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen	10'	Nachhaltige Integration des Gelernten in den Alltag – Besprechung des Testablaufes	TN aufklären, Handlungswissen vermitteln	Vorstellung: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modifizierter Rombergtest mit 4 verschiedenen Schwierigkeitsstufen</li> <li>2. Chair-Rise-Test</li> <li>3. Modifizierter Timed- up-and-go-Test</li> <li>4. Maximal-Step-Length-Test</li> <li>5. Test der Ganggeschwindigkeit</li> </ol>	Kursleiter baut den „Testparcour“ auf und erklärt, wird dabei von den TN begleitet.	Beamer und Leinwand, Stuhl, Pylonen, Maßband	Testaufbau mit Erklärung. TN kennen den Testablauf von der 1. KE. Procedere kann deshalb abgekürzt werden.

## Kurseinheit 10: Testen und Messen /Kursabschluss

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	28'	Praktische Durchführung der Tests	Erfassen des Ist-Zustandes, Pre-Tests	1. Mod. Rombergtest: die Positionen werden zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen eingenommen 1.1. beckenbreite Fuß- stellung 1.2. geschlossene Fußstellung, 1.3 kleine Schirtstellung, 1.4. Füße voreinander, 2. Chair-Rise-Test: 3. 3.Mod. Timed-up-and- go-Test: 3.1. Motorisch 3.2. Kognitiv 3.3. Manuell 4. Maximal-Step-Length-Test 5. Test der Ganggeschwindigkeit	Ablauf der Tests: s. KE 2	Stoppuhr, Stuhl, Testerfassungsbogen, Glas Wasser, Pylone	Die Testergebnisse werden in die Testerfassungsbögen eingetragen, so dass für den Einzelnen die Entwicklung im Verlauf des Kurses deutlich wird.

## Kurseinheit 10: Testen und Messen /Kursabschluss

Phase	Zeit (min)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisations- form, Methodik/ Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss	5'	Erfahrungsaus- tausch	TN-Motivation	Die TN tauschen sich über die Testergebnis- se aus und ziehen unter Einbeziehung ihrer Sturztagebücher ein Resumee zum persönlichen Sturzrisiko	Stuhlkreis, Blitzlicht, KL moderiert das Gespräch	Testerfassungs- bögen, Sturztagebücher	TN äußern sich in mehreren Sätzen
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5'	Verabschiedung	TN-Motivation	Hinweis: - Übungsprogramme zu Hause fortsetzen - das im Kurs Erlernte umsetzen - Hinweis auf künftige Kurse	Stuhlkreis, KL fasst die wichtigsten Kursinhalte noch einmal kurz zusammen und motiviert die TN zum Eigentaining		