

# Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe im Seniorenalter

## Mit Kinga Kostyál

Der Anteil an älteren Menschen in unserer Gesellschaft nimmt stetig zu. Da sich die 3. Lebensphase wegen der steigenden Lebenserwartung verlängert hat, kann man heutzutage länger mobil und selbstständig bleiben, meistens begleitet von mehr oder weniger ausgeprägten altersbedingten Beschwerden, wie z.B. Gelenksabnützungen; Herz-Kreislaufproblemen; Nachlassen der Sinnesorgane und anderen Beeinträchtigungen.

### Kursinhalte:

Anatomie/ altersspezifische Pathologie / Übungen für die Verbesserung des Gleichgewichts und der Stabilität / Sturzprophylaxe / Integration in den Alltag mit den Zielen: Erhaltung der Selbstständigkeit, Freude an der Bewegung, Lebenskraft- und Leistungssteigerung.

- a.) Bewegungsapparat: Haltung, Sensomotorik, Kraft und Mobilität > Förderung der Reaktionsfähigkeit, Erweiterung des Bewegungsrepertoires
- b.) Gleichgewichtssystem > Förderung des Zusammenspiels der verschiedenen beteiligten Organe
- c.) Sinnesorgane: Schwerpunkt Augen > Augenmobilität und Reaktionsfähigkeit, Anti-Schwindel-Training, Kontakt zur Aussenwelt
- d.) Balanceunterstützung mittels: Konzentration, Focussierung, Multitasking, Entspannung
- e.) Therapieziele / Therapieplanung (auch mit Fallbeispielen) / Motivierung des Klienten
- f.) Alltagsgestaltung: wie kann man sich mehr Übungsfelder im Alltag schaffen?

### Gastreferat:

„Das Zusammenspiel zwischen Augen und Gleichgewichtsreaktion“ mit Cornelia Stromeyer, Kinesiologin und Sehtrainerin.

### Lernziele:

- Vertiefung der Anatomie- und Pathologiekennntnisse für den 3. Lebensabschnitt
- Übungen (kurze und längere Bewegungsabläufe) erlernen, spielerische und experimentelle Bewegungsformen und verschiedene Bewegungsqualitäten anwenden lernen. Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln und Balancegeräten.
- Wissenstransfer in den Berufsalltag für Einzelarbeit und Gruppenstunden.

Dieser Kurs ist sehr gut mit dem Kurs **Beweglichkeit und Koordination** (17.+18. Mai 2014) kombinierbar. Beim Besuch beider Kurse erhalten Sie eine umfassende, praxisorientierte Weiterbildung zu den wichtigsten Bewegungsthemen des Seniorenalters. Natürlich ist jeder Kurs einzeln buchbar und in sich abgerundet. Kosten bei Buchung beider Kurse: Fr. 790.00 (statt 840.00)

**Zielgruppen:** Personen die im Gesundheits-/ Wellness-/ Sozialbereich mit gehfähigen Senioren arbeiten.

**Kursleitung :** Kinga Kostyál

**Datum/Zeit:** Samstag 06. September 2014  
Sonntag 07. September 2014 (jeweils 10.00-17.15 Uhr / 1.25h Mittagspause)

**Kursgrösse:** max. 12 Teilnehmende

**Kursart:** Weiterbildung 12 Std. à 60 Min.

**Kurskosten:** Fr. 420.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee

**Mitnehmen:** Bequeme Bewegungskleider, Antirutschsocken, Handtuch, Notiz- und Schreibzeug

**Anmeldung:** Bitte direkt an die Atemschnle Schwendimann  
[atemschnle@bluewin.ch](mailto:atemschnle@bluewin.ch) [www.atemschnle.ch](http://www.atemschnle.ch)