

# Etablierung eines sturzpräventiven Angebotes für SeniorInnen im ländlichen Umfeld



Praxiserfahrungen von Veronika Meier  
Ergotherapeutin, Trainingsleiterin Sturzprävention

# Die Projektplanung

## Ressourcen und Herausforderungen

Zielgruppenanalyse

Regionale Marktanalyse

Kostenplanung, Investitionen

Nomen est omen

Räumlichkeiten

Kooperationen, Werbung

Steuerrechtliches, Haftung, BG



# Die Projektplanung Öffentlichkeitsarbeit

Aktion DAS SICHERE HAUS

Deutsches Kuratorium  
für Sicherheit  
in Heim und Freizeit e.V.



Quelle Foto Aktion DAS SICHERE HAUS. (Vom Deutschen Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH).)

# Das statische Gleichgewicht

## Trainingsstrategien selbst erfahren

Die methodische Reihe „Stand“



offen



geschlossen



semi-tandem



tandem



Einbeinstand



# Die Zertifizierung

## Zentrale Prüfstelle Prävention

Re- / Zertifizierung von  
Kurskonzepten

Pool zertifizierter Konzepte

Ergebnisevaluation



# Die Zertifizierung

## Zentrale Prüfstelle Prävention

Umsetzung „Leitfaden Prävention“

Handlungsfeld  
„Bewegungsgewohnheiten“

2. Präventionsprinzip:

Vorbeugung und Reduzierung spezieller  
gesundheitlicher Risiken durch  
geeignete verhaltens- und  
gesundheitsorientierte  
Bewegungsprogramme



# Die Kursstruktur

## Ziele und Methoden

**Begrüßung**

**Aufwärmen - DualTasking**

Infophase

Training Gleichgewicht

Training Kraft

Dehnen

Entspannen

Training zuhause



# Die Kursstruktur

## Ziele und Methoden

Begrüßung

Aufwärmen - DualTasking

**Infophase**

Training Gleichgewicht

Training Kraft

Dehnen

Entspannen

Training zuhause





# Die Kursstruktur

## Ziele und Methoden

Begrüßung

Aufwärmen - DualTasking

Infophase

**Training Gleichgewicht**

Training Kraft

Dehnen

Entspannen

Training zuhause



# Die Kursstruktur

## Ziele und Methoden

Begrüßung

Aufwärmen - DualTasking

Infophase

Training Gleichgewicht

**Training Kraft**

Dehnen

Entspannen

Training zuhause



# Die Kursstruktur

## Ziele und Methoden

Begrüßung

Aufwärmen - DualTasking

Infophase

Training Gleichgewicht

Training Kraft

**Dehnen**

Entspannen

Training zuhause





Ich danke Ihnen für Ihr  
Interesse und Ihre  
Aufmerksamkeit!

*Veronika Meier*

# Quellen und weiterführende Informationen

Autorin: Veronika Meier, Kontakt: Veronika\_Meier@freenet.de

Becker, C. / Freiberger, E. / Hammes, A. / Lindemann, U. / Regelin, P. / Winkler, J.: Sturzprophylaxe Training, Aachen, 2. Auflage 2012 Deutscher Turnerbund (Hrsg.)

Winkler, J. / Regelin, P.: Standfest und Stabil Kursmanual, Aachen 2012

Regelin, P. / Winkler, J. / Nieder, F. / Brach, M.: Fit bis ins hohe Alter Kursmanual, Aachen, 3. Auflage 2012

Kursunterlagen vom Ulm-Kolleg, Lehr- und Weiterbildungsinstitute für Physiotherapie, Massage und Podologie, Oberberghof 5, 89081 Ulm, [www.ulmkolleg.de](http://www.ulmkolleg.de)

Wollring, U.: Gymnastik in Herz-& Alterssport, Aachen, 5. Auflage 2015

Aktion DAS SICHERE HAUS. (Vom Deutschen Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH).)

<https://www.dve.info/downloads/merkblaetter.html>

Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung der §§ 20 und 20a SGB vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Dezember 2014

Pro senectute ,<http://www.prosenectute.ch/de/engagement/freiwilligenarbeit/sportleiter.html> Zugriff 11.7.2016

<https://www.prosenectute.ch/de/angebote/beratung.html> Zugriff 11.7.2016

Gesundheitsförderung Schweiz, <https://gesundheitsfoerderung.ch/ueber-uns.html> Zugriff am 16.7.16

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, <http://www.bfu.ch/de/fuer-fachpersonen/sturzpr%C3%A4vention/best-practice> Zugriff 10.7.2016

# Quellen und weiterführende Informationen

## Bildernachweis:

Kursfotos Folien 1,7,8,9,10,11, Graphiken Folie 4: Conrad Meier

Eichhörnchen Folien 2 und 12: schaeef / fotolia.com

Kaffeetasse Folie 6: eyelab / photocase.de

Aktion DAS SICHERE HAUS Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

## Weiterführende Informationen

> [www.dve.info](http://www.dve.info)

> [www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)

> Gesetzestext § 20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung

<http://www.sozialgesetzbuch-sgb.de/sgbv/20.html> am 4.7.16

<http://www.bmg.bund.de/themen/praevention/praeventionsgesetz.html> am 4.7.16

> Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

Körperschaft des öffentlichen Rechts

Pappelallee 33/35/37, 22089 Hamburg

Telefon (040) 202 07 - 0, Telefax (040) 202 07 - 24 95