

von Angehörigen. Sie sollten räumlich und zeitlich orientiert und gruppenfähig sein.

#### **Insgesamt können zwei mögliche Zielgruppen unterschieden werden:**

Die zwei Zielgruppen des ambulanten Sturzpräventionstrainings:

1. ältere Menschen, die vorbeugend aktiv werden wollen, um Stürzen entgegenzuwirken, die jedoch noch kein erhöhtes Risiko aufweisen und auch noch nicht gestürzt sind,
2. ältere Menschen, die standunsicher oder nur eingeschränkt mobil sind und dadurch ein erhöhtes Sturzrisiko haben.

Beide Zielgruppen können im Rahmen eines speziellen Kurses oder einer Gruppe im Verein gemeinsam trainieren. Der



Übungsleiter muss jedoch in der Lage sein, Differenzierungen innerhalb seines Übungsprogramms vorzunehmen. Dieses Kursprogramm berücksichtigt die Heterogenität der Teilnehmer und sieht entsprechend vielfältige Differenzierungsmöglichkeiten vor.

Es ist kaum möglich, eine eng eingegrenzte Altersangabe für ein Sturzprophylaxetraining zu machen. Denn: Einige Menschen sind mit 80 noch so fit, dass sie ein solches gezieltes Training nicht benötigen. Andere sind bereits mit 60 Jahren so bewegungseingeschränkt, dass ein Sturzpräventionstraining dringend angeraten werden muss. Im Groben kann man – unter Vorbehalt – sagen, dass für ältere Menschen ab ca. 60 Jahren ein solches Trainingsprogramm sinnvoll erscheint, wenn sie darüber hinaus bisher nicht sportlich aktiv waren.



### 1.2.3 Aufbau des Kurses

Der Kurs *Standfest und Stabil* besteht aus 12 Kursstunden mit jeweils 60 min Zeitumfang. Eine Kursstunde besteht aus den folgenden Kursphasen:

- Begrüßung und Wissensbaustein,
- Aufwärmen/Training von Alltagssituationen,
- Dual- und Multi-Tasking-Training,
- Gleichgewichts- oder sensomotorisches Training,
- Krafttraining sowie
- Ausklang (Dehnen/Entspannung) und Hausaufgaben.

Die Kursphasen innerhalb einer Kursstunde werden je nach Stundenschwerpunkt unterschiedlich gewichtet. Jede Kursstunde hat ein Schwerpunktthema, das ausführlicher theoretisch und praktisch erarbeitet wird. Deshalb kommt es vor, dass in einer Stunde ein Modul gar nicht oder nur sehr knapp bearbeitet wird. Andererseits ist es auch möglich, verschiedene Module zu einem Modul zusammenzufassen, wie z. B. das Modul „Krafttraining“ und „Gleichgewichtstraining“. Jedoch findet in jeder Kursstunde das Modul „Wissensbaustein“ statt.

### 1.2.4 Methodik des Kurses

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Bewegungstraining zur Sturzprävention nur dann wirksam und effektiv ist, wenn die gesetzten Reize überschwellig sind, wenn die Teilnehmer also an der Grenze ihrer Belastbarkeit trainieren. Diesem für die Sturzprävention so

wichtigen Grundsatz wird das vorliegende Kursprogramm *Standfest und Stabil* in ganz besonderer Art und Weise gerecht. Im Rahmen dieses Kursprogramms werden keine konkreten Übungen vorgegeben, sondern stattdessen nach Schwierigkeit gestaffelte methodische Übungsreihen. Der Kursleiter hat folglich die Aufgabe, aus einer Reihe von Übungen, die zwar den gleichen Effekt ansteuern, aber nach unterschiedlicher Schwierigkeit gestaffelt sind, diejenige auszuwählen, die der Belastbarkeit der Gruppe entspricht. Dieses methodische Vorgehen ermöglicht nicht nur eine gezielte Ausrichtung des Kursprogramms auf die jeweilige Gruppe, sondern auch eine individuelle Belastungsdosierung für den einzelnen Teilnehmer. Der Übungspool ist deshalb sehr breit und umfangreich angelegt. Das bedeutet auch, dass nicht alle Übungsvorschläge (sowohl vom Volumen als auch vom Schwierigkeitsgrad her) in einer Kursstunde umgesetzt werden müssen. Der Kursleiter leitet das Eingangsgespräch und gibt jeweils die Informationsblätter aus. Er leitet die Aufgaben zum Aufwärmen und die Trainings der Alltagssituationen an. Die Kraftübungen beschreibt, demonstriert er und korrigiert und differenziert bei Bedarf individuell.





Eine besondere Bedeutung hat die Übertragbarkeit der im Kurs erlernten Kenntnisse in den Alltag. Alle Inhalte werden in engem Theorie-Praxis-Bezug und mit kontinuierlicher Übertragung in den Alltag vermittelt. Die große Bedeutung dieser Thematik im Rahmen des Kurses zeigt sich auch in der Integration einer eigenen Kursphase „Training von Alltagssituationen“.

### 1.2.5 Inhalte des Kurses

Aus den beschriebenen Zielen, dem Aufbau und der Methodik des Kurses ergeben sich die Inhalte. Es werden Bewegungsformen zur Verbesserung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Entspannungsfähigkeit angeboten, wobei das Gleichgewichts- und Krafttraining aufgrund der spezifischen Ausrichtung auf die Prävention von Stürzen im Mittelpunkt steht. Darüber hinaus ist das Dual- und

Multi-Tasking-Training ein wichtiger Inhalt. Genauso wichtig ist der Stundeninhalt „Training von Alltagssituationen“. Außerdem spielen die Hausaufgaben eine große Rolle, die ein Wiederholen des Erlernten und eine Neuorientierung hin zu einem bewegten Alltag fördern.

### 1.2.6 Anbieter und Anbieterqualifikation

Der Kurs *Standfest und Stabil* kann von unterschiedlichen Anbietern durchgeführt werden, vor allem von Sportvereinen. Diese beantragen für dieses Angebot das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ und „SPORT PRO GESUNDHEIT“. Im Rahmen der Antragstellung wird überprüft, ob die Rahmenbedingungen des Kurses den Vorgaben entsprechen. Voraussetzung für alle Kursleiter ist die Teilnahme an einer Fortbildung des Deutschen Turner-Bundes

und eine Zusatzqualifikation „Sturzprophylaxe, Stufe 1“ zur Einführung in das Kursprogramm.

### 1.2.7 Kursgröße

Die Kursleiter sind gehalten, die Kursangebote *Standfest und Stabil* mit höchstens 15 Teilnehmern durchzuführen, um eine individuelle Betreuung und damit einhergehende Qualität sowie eine möglichst hohe Effizienz zu gewährleisten.

### 1.2.8 Anerkennung durch die Krankenkassen

Im *Leitfaden Prävention* hat der GKV-Spitzenverband Handlungsfelder und Kriterien zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V in Zusammenarbeit mit den Verbänden der Krankenkassen auf Bundesebene veröffentlicht. Das Kursprogramm *Standfest und Stabil* erfüllt die im *Leitfaden Prävention* geforderten qualitativen Voraussetzungen und die dort aufgeführten Qualitäts-



kriterien. Der Kurs *Standfest und Stabil* ist dem Handlungsfeld „Bewegungsgewohnheiten“ zuzuordnen. Probleme im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, insbesondere auch Störungen der Motorik, wie zum Beispiel ein erhöhtes Sturzrisiko oder Gangunsicherheiten, sind dort explizit aufgeführt.

Die Hauptkriterien für förderungsfähige Angebote sind zum Beispiel:

- Qualifikation des Kursleiters (Ausbildung und Fortbildungen),
- Auszeichnung des Kurses mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ und damit mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ bei Übungsleitern,
- schriftlich ausgearbeitete Konzeption des Kursangebots:
  - wissenschaftlich fundierte Grundlage des Angebots,
  - Formulierung von Zielen, Inhalten und Methoden,
  - Kursmaterialien und Stundenbilder,
  - Teilnehmerunterlagen,
  - schriftliche Dokumentation des Kurses (z. B. Anwesenheitsliste),
- Ansprache der richtigen Zielgruppe,
- Kursgröße maximal 15 Teilnehmer sowie
- geeignete Räumlichkeiten.

Mit dem Kursprogramm *Standfest und Stabil* möchten wir den Turn- und Sportvereinen, aber auch anderen Anbietern, ein Gesamtpaket an die Hand geben, mit dem sie die Möglichkeit haben, Kurse *Standfest und Stabil* auf der Grundlage der durch die Krankenkassen geforderten Qualitätsanforderungen durchzuführen.

