



ZUKUNFTSREGION
lebenswert gestalten

Veranstalter:

SFZ Förderzentrum gGmbH
Flemmingstr. 8c
09116 Chemnitz
www.sfz-chemnitz.de

Ansprechpartner:

SFZ CoWerk gGmbH
Ralf Nieland, Bereichsleiter Assistenz und Pflege
Flemmingstr. 8c
09116 Chemnitz
Tel.: 0371 3344 - 188
www.cowerk.de

Projektkoordination:

Verband Sächsischer
Wohnungsgenossenschaften e. V.
(VSWG)

Antonstraße 37
01097 Dresden

+49 (351) 8 07 01 - 51
+49 (351) 8 07 01 - 66

brylok@vswg.de
www.vswg.de



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Deutsches Zentrum
für Luft- und Raumfahrt e.V.
Projektträger im DLR

Das Projekt „Chemnitz+ - Zukunftsregion lebenswert gestalten“ wird im Rahmen der Bekanntmachung „Gesundheits- und Dienstleistungsregionen von morgen“ mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen 01FR14006-14017 gefördert.

ÜBUNGSKATALOG ZUR STURZPROPHYLAXE

Einfache Übungen für zu Hause



ZUKUNFTSREGION
lebenswert gestalten



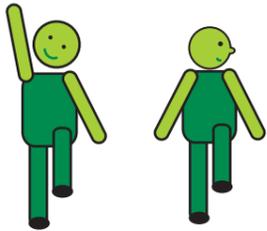
BEFÄHIGUNG + TEILHABE + BEGLEITUNG + UNTERSTÜTZUNG

VORBEREITUNG UND HINWEISE

Für eine optimale und individuelle Durchführung der Übungen achten Sie bitte auf folgende Hinweise:

- mit festem Schuhwerk oder Barfuß auf festem Untergrund üben
- in der Nähe einer stabilen Haltemöglichkeit üben
- Vorsicht bei Schwindel
- auf genügend Pausen achten und viel trinken

ÜBUNGEN MIT SICHERER HALTEMÖGLICHKEIT

1	Stand bei geschlossenen Augen Füße hüftbreit nebeneinander stellen und Augen schließen - Dauer 30 Sekunden Steigerung: Füße voreinander stellen (Zehe an Ferse oder Kaffeebohnenstand)	 Steigerung
2	Abwechselnde Gewichtsverlagerung auf rechten und linken Fuß, auf rechten und linken Vorfuß (Zehenspitzen), auf rechte und linke Ferse, Steigerung: Augen schließen und 10 bis 20 Sekunden auf dem Vorfuß (Zehenspitzen) stehen bleiben	
3	Beckenkreisen Beckenkreisen nach rechts / links Steigerung: dabei die Augen schließen	
4	Einbeinstand mit Beinarbeit rechtes Bein ist Standbein: mit dem linken Bein den Fuß kreisen, linkes Bein pendeln, gesamtes Bein kreisen dann Seitenwechsel	
5	Einbeinstand komplex 1. Kopf nach rechts neigen, linken Arm nach oben strecken, rechtes Bein heben - davon mehrfach Seitenwechsel 2. Kopf nach rechts drehen, rechtes Bein heben und auf dem linken Bein stehen - davon mehrfach Seitenwechsel	

ÜBUNGEN BEI GERADER STRECKE

1	Gangarten langsames, bewusstes Gehen, mit kurzem Haltemoment vor dem nächsten Schritt - betonen Sie jeden Schritt und ändern Sie bewusst die Schrittlänge	
2	Gangarten in Steigerung bewusstes und langsames Rückwärtsgehen, wenn Sie sicher sind, können Sie die Füße kurz hintereinander aufsetzen wie beim Kaffeebohnenengang	
3	Gehen mit Kopfbewegung Schauen Sie bei jedem Schritt nach rechts oder links	
4	Gehen mit Stops und Kopfbewegung machen Sie möglichst große Schritte mit Haltemoment und drehen Sie ihren Kopf <u>bei Sicherheit</u> nach rechts und links	 langsam + große Schritte
5	Seitwärts Gehen gehen Sie seitwärts, erst kleine dann große Schritte, Sie können die Arme zur Sicherheit ausgestreckt halten	
6	Steigübung übersteigen Sie gedachte Hindernisse und bauen Sie wieder vor jedem Schritt einen Haltemoment ein	 langsam + Haltemomente

Steigerung für sichere und geübte Teilnehmer - Einbeinstand / Standbein / Spielbein:

Übung: nacheinander Fußkreisen, Beinkreisen, Bein an den Bauch ziehen und anstellen

Bitte beachten Sie:

- jede Übung 3-mal wiederholen
- im täglichen Ablauf einbauen
- Hinweise beachten (z. B. Vorsicht bei Schwindel), Person für Hilfestellung erfragen