

STANDFEST UND STABIL

Die Ziele des Kurskonzeptes

Referent: Martin Stengele

Die Ziele des Kurskonzeptes im Überblick

- Kurzfristige Kursziele
- Langfristige Kursziele



Kurzfristige Ziele 1/3

- Verbesserung der Kraftfähigkeit, vor allem
der vorderen Oberschenkelmuskeln
 - Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
 - Verbesserung der subjektiv
wahrgenommenen Bewegungssicherheit
-
-

Kurzfristige Ziele 2/3

- Verbesserung der Mobilität, der Gehsicherheit, der Gehgeschwindigkeit
 - Verbesserung der Beweglichkeit
 - Aufbau der Motivation, sich auch über das Kursende hinaus zu bewegen
-
-

Kurzfristige Ziele 3/3

- Reduktion der Angst vor Stürzen
 - Spaß und Freude an Bewegungen vermitteln
 - Kognitive Einsicht, dass Bewegung eine
Notwendigkeit zur Aufrechterhaltung von
Selbstständigkeit im Alltag darstellt
-
-

Langfristige Ziele

- Erhaltung von Selbständigkeit im Alltag
 - Reduktion von Stürzen
 - Verhinderung bzw. zeitliches Hinausschieben von
Pflegebedürftigkeit
 - Motivation zu lebenslanger Bewegung
-
-