



Die Plattform für Gesundheit in der Achalmgemeinde
Eningen bewegt sich

Der Sturzpräventions-Parcours

www.Eningen-bewegt-sich.de/Sturzpraevention



Hallo und herzlich willkommen bei [Eningen-bewegt-sich.de](https://www.eningen-bewegt-sich.de) und unseren Impulsen zur Bewegung, gerade im Alter. Wer sich kontinuierlich bewegt, betreibt damit die beste Vorsorge – man bleibt beweglich und stürzt weitaus weniger oft. Das gilt auch für Eningen, wo im Herzen der Stadt der Calner Platz liegt. Hierhin möchten wir Sie einladen, um dort mit verschiedenen Übungen unseren Sturzpräventions-Parcours im Eninger Bewegungsgarten zu absolvieren!

Den Bewegungsgarten finden Sie beim Eninger Seniorenzentrum Frère Roger Eningen am Calner Platz. Man erreicht den Garten über einen kleinen Zugang rechts neben dem Eingang des Seniorenzentrums. Oder man geht vom Rathaus Eningen über die Straße hinüber zum Optiker und geht dann links durch einen Durchgang mit drei Stufen, der direkt zum Gärtchen führt: Parken können Sie also direkt im Zentrum von Eningen, um den Garten mit wenigen Schritten zu erreichen.

Am Calner Platz und seinen Geräten haben wir einen Parcours zur Sturzprävention eingerichtet: Die Übungen haben wir dafür nicht nur ausgearbeitet und beschrieben, sondern auch gleich auf Video aufgenommen. Nun können Sie die Übung im Video anschauen und danach direkt nachmachen. Die Videos lassen sich über den QR-Code an den Schildern beim Calner Platz direkt auf dem Handy abrufen.

Alle Videos können Sie auch in Ruhe zuhause anschauen und später nachmachen. Eine DVD mit unseren Impulsen erhalten Sie bei PhysioEningen direkt am Rathausplatz.

Mit den Übungen bleiben gerade ältere Menschen fit und mobil, schulen ihre Beweglichkeit und das Gleichgewicht.

Eine einfache Regel gilt dabei: Machen Sie die Übung soweit nach, wie Sie es sich zutrauen und sich dabei wohl- und sicher fühlen. Es ist nicht schlimm, wenn Sie etwas auslassen. Achten Sie am besten auf einen trockenen Untergrund. Gerne lassen Sie sich auch von einem Angehörigen dabei begleiten.

Bitte beachten Sie noch folgende Hinweise, wenn Sie im Eninger Bewegungsgarten die Anlage vor Ort nutzen:

1. Bitte achten Sie gut auf sich! Bei den meisten Übungen können Sie sich festhalten. Gerne lassen Sie sich von Angehörigen begleiten.
2. Vorsicht bei Nässe: Bitte achten Sie bei Ihren Übungen darauf, dass die Geräte unsicher sein können, wenn es zu nass ist.
Wir empfehlen Ihnen in diesem Fall, auf unsichere Übungen zu verzichten.
3. Bitte beachten Sie, dass wir für Unfälle keine Haftung übernehmen und Sie stets selbstverantwortlich trainieren.
4. Bitte hinterlassen Sie keinen Müll. Lassen Sie uns gemeinsam darauf achten, dass der Eninger Bewegungsgarten ein schöner Ort bleibt!

Und jetzt: Los geht's!

Sturzpräventions-Parcours Übung 1 (am Gerät mit den Blöcken):

In dieser Übung trainieren Sie das richtige Aufstehen und Hinsetzen.

Los geht die Übung, indem Sie aus der Sitzposition in den Stand kommen: Ihre Beine sind hüftbreit geöffnet. Sie lehnen sich mit geradem Rücken soweit nach vorne, bis das Gesäß abhebt. Dann drücken Sie sich in den Stand nach oben.

Weiter geht es aus dem Stand in die Sitzposition: Die Beine sind erneut hüftbreit geöffnet. Beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne und schieben das Gesäß währenddessen nach hinten. Beugen Sie die Knie, bis Sie mit dem Gesäß auf der Sitzfläche ankommen.

Wiederholen Sie die Übungen am besten etwa zehn Mal.

Sturzpräventions-Parcours Übung 2 (am Gerät mit den Blöcken):

Bei dieser Übung geht es darum, Ihre Beine zu kräftigen.

Stellen Sie sich am Gerät vor einen Holzblock. Ihr Stand ist dabei sehr breit, die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen. Beuge Sie sich jetzt mit geradem Rücken etwas nach vorne und schieben das Gesäß zurück. Halten Sie den Block seitlich mit beiden Händen fest. Schieben Sie nun – durch Gewichtsverlagerung auf ein Bein – den Block auf die Seite – und dann wieder zurück.

Schieben Sie den Block jeweils fünf Mal zu jeder Seite.

Sturzpräventions-Parcours Übung 3 (am Gerät mit den Blöcken):

Nutzen Sie die Stange am Gerät, um die Beine zu trainieren.

Steigen Sie dazu seitlich über die Stange. Trauen Sie sich – Sie können sich bei der Übung gerne festhalten. Fühlen Sie sich sicher und wollen den Effekt steigern, versuchen Sie die Hände loszulassen.

Wiederholen Sie die Übung jeweils fünf bis zehn Mal.

Bei dieser Übung geht es erneut darum, Ihre Beinmuskulatur zu kräftigen, und gleichzeitig den Gleichgewichtssinn anzuregen.

Sturzpräventions-Parcours Übung 4 (am Gerät mit den Blöcken):

Stellen Sie sich vor oder seitlich an den Kasten des Übungsgeräts.

Tippen Sie nun zehn Mal im Wechsel mit einem Fuß an die obere Kante. Halten Sie sich bei Bedarf fest, zur Steigerung der Übung lassen Sie die Hände los, wenn Sie sich sicher fühlen.

Die Übung sorgt für mehr Beweglichkeit der Beine, Hüfte und Knie.

Sturzpräventions-Parcours Übung 5 (am Gerät mit den Blöcken):

Stellen Sie sich vor oder seitlich an den Kasten.

Steigen Sie nun mit einem Bein nach oben. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das obere Bein. Dann schieben Sie sich hoch. Ziehen Sie Ihr Bein wieder zurück und stellen es unten ab. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Im Wechsel der Beine wiederholen Sie die Übung zehn Mal und gehen mit jedem Bein fünf Mal die Stufe hoch und herunter,

Wieder gilt: Halten Sie sich bei Bedarf fest. Ihre Beine werden durch die Übung deutlich gekräftigt.

Sturzpräventions-Parcours Übung 6 (am Gerät mit den Blöcken):

Stellen Sie sich seitlich neben die gebogene Stange. Machen Sie einen großen Schritt nach vorne und gehen Sie dabei mit dem hinteren Knie in Richtung Boden. Das vordere Knie darf nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Schieben Sie dann die Ringe des Geräts ein Stück weiter.

Wiederholen Sie den Ablauf der Übung mit dem anderen Bein solange, bis alle Ringe das andere Ende der Stange erreicht haben.

Machen Sie die Übung aber nur dann, wenn Sie sich sicher fühlen, denn hier können Sie sich nicht festhalten.

Sturzpräventions-Parcours Übung 7 (am Metallbogen):

Halten Sie sich oben am Bogen fest und machen dann einen großen Schritt zurück. Lassen Sie den Kopf durch die Arme nach unten hängen und schieben Ihr Gesäß zurück. Ziehen Sie Ihre Wirbelsäule ganz lang, indem Sie versuchen, den Rücken gerade zu strecken – es darf sogar ein bisschen durchgedrückt werden.

Probieren Sie vorsichtig aus, wie weit Sie kommen – und halten Sie die Dehnung etwa 30 bis 60 Sekunden lang. Sie können dabei bewusst ruhige Atemzüge machen.

Sturzpräventions-Parcours Übung 8 (am Metallbogen):

Halten Sie sich mit beiden Händen jeweils seitlich am Bogen des Geräts fest – und gehen Sie hindurch. Gehen Sie dabei so weit nach vorne, bis Sie eine Dehnung an der Brust spüren. Dabei versuchen Sie, sich möglichst aufrecht zu halten.

Halten Sie die Dehnung für etwa 30 bis 60 Sekunden. Erneut können Sie dabei bewusst ruhige Atemzüge machen.

Probieren Sie vorsichtig aus, wie weit Sie beim Dehnen kommen.

Sturzpräventions-Parcours Übung 9 (Gänge um den Garten):

Folgen Sie dem Weg über die verschiedenen Untergründe. Bewegen Sie sich dabei vorwärts.

Wenn Sie mögen, können Sie an warmen Tagen auch barfuß gehen – überprüfen Sie aber zuvor, dass keine Scherben herumliegen.

Nehmen Sie dabei bewusst den Untergrund wahr – und versuchen Sie, stets aufrecht zu gehen.

Am Geländer können Sie sich gut festhalten, sodass fast jeder die Hindernisse auf dem Weg überwinden kann. Steigern Sie die Schwierigkeit, indem Sie die Hände vom Geländer nehmen.

Gehen Sie gerne mehrere Runden weit, je nach Ausdauer.

Sturzpräventions-Parcours Übung 10 (Gänge um den Garten):

Folgen Sie dem Weg erneut. Bewegen Sie sich dieses Mal seitwärts, indem Sie bewusst kleine Schritte machen.

Nehmen Sie dabei erneut den Untergrund wahr – und versuchen Sie, stets aufrecht zu bleiben.

Am Geländer können Sie sich wieder gut festhalten, sodass fast jeder die Hindernisse auf dem Weg überwinden kann. Steigern Sie die Schwierigkeit, indem Sie die Hände vom Geländer nehmen.

Gehen Sie gerne mehrere Runden weit, je nach Ausdauer.

Sturzpräventions-Parcours Übung 11 (Gänge um den Garten):

Steigern Sie nun die Übung, indem Sie sich beim Gehen bewusst auf die andere Seite des Geländers drehen. Seien Sie dabei gerade dann vorsichtig, wenn der Untergrund schwieriger wird.

Schulen Sie Ihren Gleichgewichtssinn – und halten Sie sich bei Bedarf erneut gut am Geländer fest. Steigern Sie die Schwierigkeit, indem Sie die Hände vom Geländer nehmen – und denken Sie daran, aufrecht zu bleiben. Gehen Sie gerne mehrere Runden weit, je nach Ausdauer.

Sturzpräventions-Parcours Übung 12 (Gänge um den Garten):

Steigern Sie die Übung jetzt ein letztes Mal, indem Sie sich beim Gehen rückwärts bewegen. Seien Sie dabei gerade dann vorsichtig, wenn der Untergrund schwieriger wird – an diesen Abschnitten können Sie auch seitlich oder vorwärts gehen.

Schulen Sie Ihren Gleichgewichtssinn – und halten Sie sich bei Bedarf jederzeit am Geländer fest. Steigern Sie die Schwierigkeit, wenn Sie sich sicher fühlen, und nehmen die Hände vom Geländer – und denken Sie wieder daran, aufrecht zu bleiben.

Gehen Sie nochmals mehrere Runden weit, je nach Ausdauer.

Sturzpräventions-Parcours Übung 13 (am Gerät mit den Blöcken):

In dieser Übung überwinden Sie die Stufen des Geräts. Dabei steigen Sie die Stufen bewusst langsam nach oben. Nun überwinden Sie die Blöcke, es geht dabei auf und ab. Lassen Sie sich Zeit, steigen Sie bewusst und wiederholen Sie die Übung ein paar Mal.

Damit Sie sich sicherer fühlen, können Sie sich gerne am Geländer festhalten. Sie steigern die Übung, indem Sie wie bei den anderen Übungen die Hände vom Geländer lösen.

Sturzpräventions-Parcours Übung 14 (am Gerät mit den Blöcken):

Wieder überwinden Sie die Stufen des Geräts, doch nun versuchen Sie sich seitlich über die Blöcke zu bewegen. Dabei steigen Sie erneut die Stufen bewusst langsam nach oben. Nun überwinden Sie die Blöcke, es geht dabei auf und ab.

Damit Sie sich sicherer fühlen, können Sie sich wieder am Geländer festhalten. Sie steigern die Übung, indem Sie wie zuvor die Hände vom Geländer lösen.

Sturzpräventions-Parcours Übung 15 ((am Gerät mit dem hängenden Bogen):

Diese Übung eignet sich für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen des Parcours, die sich fit fühlen und die anderen Übungen problemlos absolvieren konnten.

Stellen Sie sich ans Gerät unter den Bogen. Sie stehen auf einem Bein, die Knie sind leicht gebeugt, Sie halten sich nun am Bogen fest und drehen ihn zehn Mal in beide Richtungen. Nun wechseln Sie auf das andere Bein.

Sie können sich am stabilen Bogen gut festhalten, auch wenn der Bogen sich bewegt! Mit der Übung trainieren Sie Ihr Gleichgewicht.

Sturzpräventions-Parcours Übung 16 (an der Wippe):

Die letzte Übung des Parcours absolvieren Sie bitte nur dann, wenn es trocken ist und Sie sich fit dafür fühlen.

Sie stehen im hüftbreiten Stand auf die Wippe. Nun versuchen Sie, sich gut auszubalancieren.

Die Übung dient dem Training Ihres Gleichgewichtssinns. Für den Anfang können Sie sich gerne festhalten – Sie steigern die Übung damit, loszulassen und ausbalanciert zu stehen.

Eine DVD mit unseren Impulsen erhalten Sie bei PhysioEningen direkt am Rathausplatz, sofern Sie alle Videos in Ruhe zuhause ansehen möchten.

