

## **Leistungen/Angebote der Dozentinnen/Dozenten**

Die auf unseren Seiten aufgelisteten zertifizierten Dozentinnen und Dozenten der Bewegungsprogramme für Erwachsene „Bleib in Balance“ (BiB) und „Älter werden in Balance“ (Altersbereich 70+) nach Dorothea Beigel® sind berechtigt, Bewegungskurse für Erwachsene gemäß des Trainermanuals „Bleib in Balance“ durchzuführen.

Das Präventionskonzept „Bleib in Balance“ – Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe Fitness und Bewegungssicherheit steigern (Erwachsene) entspricht dem aktuellen Leitfadens Prävention "Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V" und wurde aus diesem Grund von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen Krankenkassen zertifiziert.

Das Präventionskonzept „Älter werden in Balance“ – Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining ab 70 Schwindel vorbeugen - Bewegungssicherheit steigern entspricht dem aktuellen Leitfadens Prävention "Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V" und wurde aus diesem Grund von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen Krankenkassen zertifiziert.

### **Inhalte und Ziele des Kurses sind u.a.: •**

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

Training der Gleichgewichtsfähigkeit

Schulung der Stand- Gang- und Bewegungssicherheit

Förderung der fein- und grobmotorischen Körperkoordination

Reaktionsschulung

Stärkung des vestibularen, des auditiven, des visuellen, des taktil-propriozeptiven Systems

Koordinationsübungen

Rhythmusschulung.

Übungen zur Ausdauer

Kräftigung und Dehnung der

- Finger- und Handmuskulatur
- Schulter- und Armmuskulatur
- Hals- und Nackenmuskulatur.
- Bauch- und Rückenmuskulatur
- Fuß- und Beinmuskulatur.

**Angaben zum Kurs:**

Die Kursgebühr von 120.00 € pro Kurs ist vor Beginn des Kurses zahlbar.

Das Angebot beinhaltet: 8 Bewegungs-Stunden a 90 Minuten

Teilnehmerzahl: 6-12 Erwachsene

Nach erfolgreichem Grundkurs besteht die Möglichkeit, am **Aufbaukurs** (8 Std a 90 Min.) teilzunehmen.