



## Koordinationsschulung

[Sturzprophylaxe](#) Sturzgefahren erkennen, Stürze vermeiden

**Zeit:** 45–60 Minuten, **TN:** Ältere (Frauen und Männer), **Ort:** Gymnastikraum, Sporthalle, ggf. draußen

Um den Gefahren von Stürzen entgegen zu wirken, spielen körperliche Aktivitäten (insbesondere solche zur Gleichgewichtsschulung und Kräftigung der Muskulatur) zur Förderung der Bewegungssicherheit, die Herstellung eines Alltagsbezugs sowie die Auseinandersetzung mit dem Thema eine große Rolle. Wichtigstes Ziel der Sturzprophylaxe ist die Vermeidung von Stürzen und damit die Erhaltung der Lebensqualität.

Januar 2021

---

[Sturzprävention](#) In Balance kommen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 12–15 Material: Pro TN ein T-BOW®, ggf. pro TN eine Airex-Matte. **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Ein T-BOW® erscheint auf den ersten Blick wie ein gebogenes Step-Brett. Über Step-Aerobic hinaus ist der sogenannte T-Bogen sehr vielseitig einsetzbar. Vier GummifüÙe am unteren Rand verhindern ein Wegrutschen beim Aufsteigen. Die genoppte und gummierte Oberfläche gibt ebenfalls Halt. Balance- und Krafttraining, Herz-Kreislauftraining, Dehnübungen und Entspannungsübungen lassen sich an bzw. mit dem T-BOW® durchführen.

Februar 2011

---

[T-BOW® – Einführung](#) Multifunktioneller Trainings- und Therapiebogen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 12–15, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Ein T-BOW® erscheint auf den ersten Blick wie ein gebogenes Step-Brett. Über Step-Aerobic hinaus ist der sogenannte T-Bogen sehr vielseitig einsetzbar. Vier GummifüÙe am unteren Rand verhindern ein Wegrutschen beim Aufsteigen. Die genoppte und gummierte Oberfläche gibt ebenfalls Halt. Balance- und Krafttraining, Herz-Kreislauftraining, Dehnübungen und Entspannungsübungen lassen sich an bzw. mit dem T-BOW® durchführen.

Februar 2011

---

[Pipe-Juggling für Ältere](#) Eine Bereicherung für Jongleure und Jonglieranfänger aller Altersklassen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Seniorengruppen, **Ort:** Sporthalle oder Außengelände (Wiese)

Jonglieren stellt hohe Ansprüche an die koordinativen Fähigkeiten, die im Alter aber nicht mehr so ausgeprägt sind. Pipe-Juggling ist genial einfach und absolut faszinierend und eine Spielform des Jonglierens, die sich fast überall spielen lässt und auch eben auch für Ältere geeignet ist.

Juni 2010

---

["Was macht die Poolnudel an Land?"](#) Koordinationsschulung mit Poolnudel, Igelring und Luftballon

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 15–20, **Ort:** Halle

Die Poolnudel ist eigentlich in der Wassergymnastik zu Hause, kann aber auch „auf dem Land“ zum Einsatz kommen. Der griffige Igelring eignet sich als Handtrainer, der Luftballon gesellt sich als schwebendes Element hinzu. In Kombination bieten diese Geräte vielfältige Möglichkeiten für einen pfiffigen Bewegungsmix zur Schulung der Koordination.

Mai 2004

---

[Koordinationsschulung für Ältere](#) Mehr als „nur Arme und Beine sortieren“

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Frauen und Männer, **Ort:** Turnhalle

Koordinationsfähigkeit sollte bis ins hohe Alter geschult und trainiert werden, denn ein gutes Koordinationsvermögen ist nicht nur beim Sport sondern auch im Alltag von besonderer Bedeutung. Bewegungen können ökonomischer durchgeführt werden, das Unfallrisiko wird vermindert, die Bewegungssicherheit wird erhöht und damit steigt das Selbstbewusstsein der Älteren.

Oktober 2001