

## Ein paar Worte vorab

### „Bleib in Balance“ ... leicht gesagt ... aber wie macht man das?

*Einfach loslegen – mitmachen! Selbst entscheiden, ob die Aktivitäten im Liegen oder im Sitzen, im Stehen oder im Bewegen durchgeführt werden.*

*Bei den Angeboten von „Bleib in Balance (BIB)“ und „Älter werden in Balance (BIB70+)“ gilt die Aussage:*

*Es geht nicht ums Können – es geht ums Tun!*

### Meine eigene Balance ... dazu zählen doch mein körperliches und mein seelisches Gleichgewicht. Ich will beides stärken – womit fange ich an?

*Ja, das körperliche und das seelische Gleichgewicht sind untrennbar miteinander verbunden.*

*Über beide Wege ist ein Einstieg in die Unterstützung der eigenen Balance möglich.*

*Die besten Chancen bieten jedoch Angebote, die das Pflegen und Stärken beider Anteile vereinen.*

*Die Kursstunden in diesem Buch beziehen daher in jeder Stunde körperliches und seelisches Gleichgewicht mit ein und verknüpfen es miteinander.*

### Muss ich, um meine Balance zu verbessern, sportlich sein? Ich war eigentlich immer weniger sportbegeistert!

*Die Kursangebote „Bleib in Balance (BIB)“ und „Älter werden in Balance (BIB 70+)“ ermöglichen es sportungeübten Menschen, ebenso wie sportbegeisterten Menschen, ihr Gleichgewicht individuell zu unterstützen.*

*Spaß, Freude, Wohlfühlen und Erfolg sollen bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern spürbar sein.*

### Kann ich als Sportler überhaupt von einem Balance-Kurs profitieren?

*Ja! Rückmeldungen von Sportlerinnen/Sportlern aus dem Spitzensport bestätigen dies.*

### Bin ich nicht schon zu alt für Gleichgewichts-Übungen?

*Die älteste Aktive, die mit 98 Jahren begonnen hat, ihr Gleichgewicht mit Erfolg durch einfache Übungen zu unterstützen, hat im Januar 2019 ihren 102. Geburtstag gefeiert! Eine beeindruckende Dame!*

**Fazit:** *Nein, niemals ist man zu alt dafür!*



*Eine beeindruckende 102-jährige Dame!  
Vielen Dank Frau K. für Ihre Rückmeldung  
zum Gleichgewichtstraining!*

# Einführung

Das vorliegende Buch „Erwachsene und Senioren im Gleichgewicht“ beinhaltet zwei Gleichgewichtsprogramme:

Teil 1 des Buches stellt das Programm „Bleib in Balance (BIB)“ nach Dorothea Beigel<sup>®</sup>, ein Bewegungs- und Wahrnehmungstraining für Erwachsene im Altersbereich 19–69 Jahre vor.

Es bietet 16 detaillierte Stundeninhalte (Grund- und Aufbaukurs), die aufeinander abgestimmte Bewegungsaktivitäten, Gleichgewichtsübungen, Entspannungssequenzen, Achtsamkeitstrainings beinhalten. Das jeweilige Stundenangebot wird durch angemessene Wissensvermittlung, Hausaufgaben und Testungen für den Altersbereich 19–69 Jahre ergänzt.

Im 2. Teil des Buches lernen die Leserinnen<sup>1</sup> das Programm „Älter werden in Balance (BIB 70+)“ nach Dorothea Beigel<sup>®</sup> kennen.

Vorge stellt werden erprobte Inhalte mit altersangemessenen Aufgabenstellungen zur Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung, mentales Training, Übungen zur Sturzprophylaxe, die mit entsprechender Wissensvermittlung, häuslichem Training und Eigentestungen im Grund- und Aufbaukurs „Älter werden in Balance (BIB 70+)“ für Teilnehmerinnen im Altersbereich 70 Jahre und älter verbunden sind.

Kursleiterinnen finden in diesem gut strukturierten Manual alle Inhalte, die zur Umsetzung eines wirkungsvollen und umsichtigen Gleichgewichtstrainings beitragen:

- Sofort umsetzbare Kursstunden, die kleinschrittig aufgebaut und deren Inhalte miteinander vernetzt sind.
- Inhalte, die sich an der sensomotorischen Entwicklung des Menschen orientieren und auch die im Erwachsenenalter noch einflussnehmenden frühkindlichen Bewegungsmuster und lebenslang unterstützenden Halte- und Stellreaktionen einbeziehen.
- Intensive Gleichgewichtsschulung mit dem Ziel, die individuelle Stand- und Bewegungssicherheit zu steigern, sturzprophylaktisch zu wirken und die Hör- und Sehwahrnehmung der Teilnehmenden zu pflegen.
- Trainingsinhalte, die zur Förderung von Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Fitness beitragen.

Alle Kursstunden beinhalten zudem kognitives Training – Übungen zur Konzentrations- und Merkfähigkeit. Sie beachten die Einbeziehung psychosozialer Faktoren, wie positives emotionales Erleben, Steigerung des Selbstvertrauens und des Wohlfühlens, Achtsamkeit, Entspannung und Stressbewältigung.

Beide Programme dienen der Pflege und dem Training von

- Stand-, Gang- und Bewegungssicherheit
- Hör- und Sehwahrnehmung,
- Konzentration und Merkfähigkeit
- Individuellem Wohlfühlen

Beide Kursangebote werden seit 2015 mit positiver Rückmeldung in Vereinen, Praxen, Seniorenzentren, in Angeboten zur Erzieher- und Lehrgesundheit, im Rahmen der betrieblichen und kommunalen Gesundheitsförderung durchgeführt.

Beide Präventionskonzepte entsprechen dem aktuellen Leitfadens Prävention und wurden von der Zentralen Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen Krankenkassen zertifiziert. Bei entsprechender Qualifikation der Kursleitung werden sie von den Krankenkassen bezuschusst.

Das Buch „Erwachsene und Senioren im Gleichgewicht“ ergänzt die Literatur<sup>2</sup> und die Schulungsangebote zu den Bewegungs- und Gleichgewichtsprogrammen nach Dorothea Beigel<sup>®</sup>.

## Das Gleichgewichts-Mehrgenerationenhaus vom Säugling bis zum Senior Gleichgewichts- und Bewegungsprogramme nach Dorothea Beigel®



- <sup>1</sup> Um bessere Lesbarkeit zu gewährleisten, wird in den folgenden Texten die weibliche Form benannt. Alle Kursleiter, Pädagogen, Therapeuten ... fühlen sich bitte ebenso angesprochen und wertgeschätzt.
- <sup>2</sup> Die in der Literatur beschriebenen Programme werden seit vielen Jahren mit Freude von Kindern und Erwachsenen in Deutschland, Österreich, Luxemburg, Belgien und in der Schweiz – zusätzlich auch in deutschen Schulen/Kitas in Spanien, Frankreich, Namibia u. a. Ländern – eingesetzt.