



Sturzprophylaxe-Training (Wo Sport Spass macht)

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Sturzprophylaxe-Training (Wo Sport Spass macht)

Deutscher Turner-Bund

Sturzprophylaxe-Training (Wo Sport Spass macht) Deutscher Turner-Bund

In diesem Buch finden Übungsleiter und Trainer alles, was sie für die Umsetzung eines ambulanten Sturzprophylaxe-Trainings im Turn- und Sportverein, in der Kommune oder in einer Senioreneinrichtung wissen müssen: wissenschaftliche Hintergründe, Zielgruppen, Sicherheitsvorkehrungen, Stundenaufbau und jede Menge praktische Anregungen, Tipps und Ideen. Der Leser erfährt, warum sich die Gleichgewichtsfähigkeit im Alter verändert und mit welchem methodischen Aufbau die Balance trainiert werden muss, damit das Training sturzprophylaktisch wirksam ist. Es wird erklärt, wie ein progressives Krafttraining für ältere Menschen praktisch umgesetzt werden kann und warum sogar für einige Teilnehmer ein Schnellkrafttraining Sinn macht. Der Leser bekommt praktische Anregungen dazu, wie die Angst vor Stürzen in einer Bewegungsgruppe thematisiert und bewältigt werden kann.

 [Download Sturzprophylaxe-Training \(Wo Sport Spass macht\) ...pdf](#)

 [Online lesen Sturzprophylaxe-Training \(Wo Sport Spass macht\) ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Sturzprophylaxe-Training (Wo Sport Spass macht) Deutscher Turner-Bund

168 Seiten

Kurzbeschreibung

In diesem Buch finden Übungsleiter und Trainer alles, was sie für die Umsetzung eines ambulanten Sturzprophylaxe-Trainings im Turn- und Sportverein, in der Kommune oder in einer Senioreneinrichtung wissen müssen: wissenschaftliche Hintergründe, Zielgruppen, Sicherheitsvorkehrungen, Stundenaufbau und jede Menge praktische Anregungen, Tipps und Ideen. Der Leser erfährt, warum sich die Gleichgewichtsfähigkeit im Alter verändert und mit welchem methodischen Aufbau die Balance trainiert werden muss, damit das Training sturzprophylaktisch wirksam ist. Es wird erklärt, wie ein progressives Krafttraining für ältere Menschen praktisch umgesetzt werden kann und warum sogar für einige Teilnehmer ein Schnellkrafttraining Sinn macht. Der Leser bekommt praktische Anregungen dazu, wie die Angst vor Stürzen in einer Bewegungsgruppe thematisiert und bewältigt werden kann. Über den Autor und weitere Mitwirkende

PD Dr. Clemens Becker: Chefarzt der Klinik für Geriatrische Rehabilitation, Robert Bosch-Krankenhaus Stuttgart. Leiter des baden-württembergischen Programms zur Sturzprävention bei Heimbewohnern. Leiter des Ulmer Modells. Leiter der Arbeitsgruppe des europäischen Netzwerks zur Sturzprävention (ProFaNE), Leiter der Bundesinitiative Sturzprävention. Sportwissenschaftlerin und Gerontologin. Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Erlangen-Nürnberg und in der Leitung des internationalen Studiengangs Physical Activity and Health, Leiterin des Forschungsprojekts Standfest im Alter. Antje Hammes ist Sportwissenschaftlerin, M.A., Sporttherapeutin sowie Inhaberin eines Gesundheits-, Reha- und Pilates-Studios. Sie ist Rückenschulleiterin, Osteoporose-Kursleiterin und Leiterin ambulanter Herzgruppen. Darüber hinaus ist sie DTB-Ausbilderin u. a. für Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige, Bewegung mit Rückenschule. Dr. Ulrich Lindemann: Diplom-Sportlehrer und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Klinik für Geriatrische Rehabilitation, Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart. Entwickler des evaluierten Bewegungsprogramms zur Sturzprävention bei Heimbewohnern (Ulmer Modell). Petra Regelin ist Diplom-Sportwissenschaftlerin, Journalistin und Autorin. Sie hat die mehrfach ausgezeichneten Projekte Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige, Aktiv bis 100 und Gehirntaining durch Bewegung des Deutschen Turner-Bundes geleitet. Petra Regelin ist Vizepräsidentin des Rhein Hessischen Turnerbundes und hat zahlreiche Bücher geschrieben. Dr. Jörn Winkler ist examinierter Krankenpfleger, Sportwissenschaftler und Sporttherapeut. Der Geschäftsführende Gesellschafter der IMPULS Fitness- und Gesundheitssport GmbH ist langjähriger DTB-Ausbilder und Fachbuchautor.

Download and Read Online Sturzprophylaxe-Training (Wo Sport Spass macht) Deutscher Turner-Bund #LUQ8NPO6Y9W

Lesen Sie Sturzprophylaxe-Training (Wo Sport Spass macht) von Deutscher Turner-Bund für online ebook Sturzprophylaxe-Training (Wo Sport Spass macht) von Deutscher Turner-Bund Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Sturzprophylaxe-Training (Wo Sport Spass macht) von Deutscher Turner-Bund Bücher online zu lesen. Online Sturzprophylaxe-Training (Wo Sport Spass macht) von Deutscher Turner-Bund ebook PDF herunterladen Sturzprophylaxe-Training (Wo Sport Spass macht) von Deutscher Turner-Bund Doc Sturzprophylaxe-Training (Wo Sport Spass macht) von Deutscher Turner-Bund Mobipocket Sturzprophylaxe-Training (Wo Sport Spass macht) von Deutscher Turner-Bund EPub