



Erster bundesweiter Präventionskurs für die Generation 60plus

Deutschlands erster bundesweiter Präventionskurs „Standfest vor Ort“ speziell für Menschen über 60 Jahren soll künftig die Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter verbessern und erhalten. Entwickelt wurde das Konzept von der Ruhr-Universität Bochum in Kooperation mit dem Reha-Zentrum Oberhausen, dem Hersteller proxomed® Medizintechnik GmbH und der Krankenkasse BKK vor Ort. Viele Fitness-, Therapie- und Reha-zentren bundesweit bieten das Kurskonzept bereits an.

Training ohne Altersgrenze

Der Kurs besteht aus 16 Trainingseinheiten in der Gruppe, die zweimal pro Woche stattfinden. Die Kosten werden bei Versicherten der BKK vor Ort von der Krankenkasse vollständig übernommen als anerkannter Präventionskurs nach § 20 SGB V.

Auf dem Programm steht ein abwechslungsreiches und softwaregesteuertes Gerätetraining der im Alter wichtigsten Grundfähigkeiten Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Das Krafttraining an Geräten von proxomed® ist speziell optimiert für die Muskulatur älterer Trainierender. Für die Verbesserung des Gleichgewichtssystems kommt der MFT S3-Check, das marktführende System zur

Testung der Koordinationsfähigkeiten zum Einsatz. Trainiert werden speziell die Reaktions- und Balancefähigkeiten, denn ein schneller Ausfallschritt reicht oftmals aus, um einen Sturz zu vermeiden.

Entscheidend für den Trainingserfolg ist aber die Hinzunahme von Entspannungsübungen und Funktionsgymnastik, um mit solchen komplementären Disziplinen die Hemmungen der Senioren vor Gerätetraining zu überwinden. Mit Funktionsgymnastik werden alltägliche Bewegungsmuster geübt. Im Mobilitäts-, Sicherheits- und Falltraining geht es vor allem darum, den eigenen Körper besser zu verstehen und souveräner mit der Angst vor Stürzen umzugehen. Hierbei wird jede Trai-

ningseinheit mit einer Ruhephase beendet, um die Entspannungsfähigkeit zu stärken. Schließlich erhalten die Teilnehmer Tipps, wie sie Ihren Alltag sicherer gestalten können und Übungsanleitungen für zuhause.

Neue Märkte für Gesundheitsanbieter

Die Mindestanforderungen für Anbieter, die das Programm in ihr Leistungsspektrum integrieren möchten sind übersichtlich und auch für kleinere Anbieter leistbar. Neben Kurs- und Trainingsräumen sind lediglich eine bestimmte Ausstattung an Geräten sowie entsprechend qualifiziertes Personal erforderlich.

Als räumliche Ausstattung werden eine Trainingsfläche für die apparativ gestützten Trainingsmaßnahmen, Funktionsgymnastik, Dehnübungen und das weiterführende Training sowie ein separater Schulungsraum zur Durchführung der Entspannungsübungen und des Trainings für das häusliche Umfeld benötigt.

■ www.proxomed.com