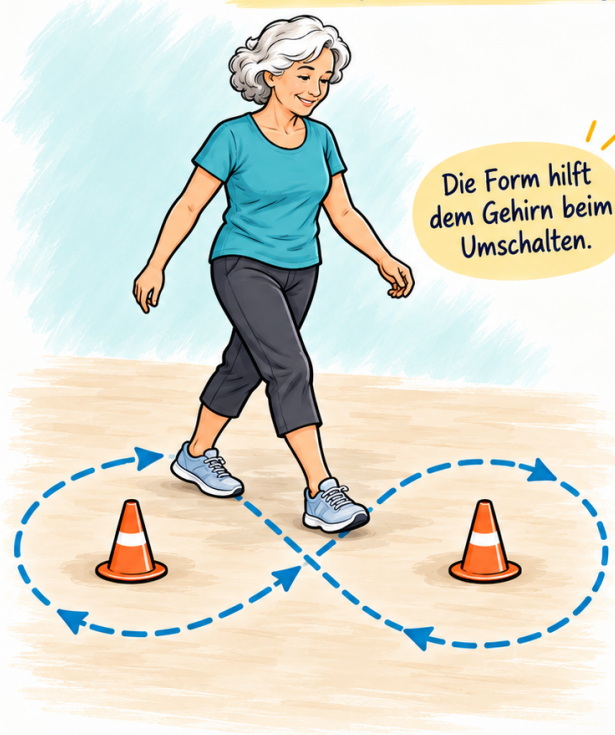


Schwindel im Seniorenkurs

6 Bewegungsimpulse für Gleichgewicht und Gehirn
mit Auswahlhilfe und Sicherheitscheck

Die Acht entdecken

Sicher gehen und die liegende Acht kennenlernen



1 So geht's:

- Zwei Markierungen aufstellen.
- Die liegende Acht langsam abgehen.
- Blick auf den Weg richten.
- Ruhig und locker gehen.
- Erst die Bewegung kennenlernen.

2 Worauf achten?

- Sicherer Weg.
- Tempo anpassen.
- Bei Bedarf Pause machen.

3 Wirkung:

- Orientierung
- Gleichgewicht
- Bewegungssicherheit

Für fitte ältere Gruppen mit unterschiedlichen Voraussetzungen.
Koordinationsaufgaben – keine Behandlung von Schwindel.

Welche Aufgabe passt gerade?

Eine schnelle Entscheidungshilfe für die Kursleitung

SITZEND STARTEN

Augenacht oder Fußsohlen-Orchester

Wenn Standfestigkeit unklar ist oder jemand lieber sitzt.

SICHER IM STAND

Gekreuzte Bewegung oder Das Pendel

Wenn Körperkontrolle vorhanden und ein Stuhl erreichbar ist.

SICHER BEI RICHTUNGSWECHSELN

Die liegende Acht ohne Denkaufgabe

Nur wenn die Person Gehen und Kurven gut verträgt.

BEWEGUNG BEREITS SICHER

Die Acht mit Gedächtnisaufgabe

Denkaufgabe erst nach unauffälligem Gehen ergänzen.

Stopp-Regel: Bei aufkommendem Schwindel oder Unsicherheit sofort unterbrechen. Neue oder wiederkehrende Beschwerden ärztlich klären.

Die Augenacht

Sitzend koordinieren

Die Augenacht

Augen, Fokus und ruhige Koordination

1 So geht's:

- Aufrecht sitzen.
- Daumen vor die Augen halten.
- Langsam eine liegende Acht zeichnen.
- Die Augen folgen, der Kopf bleibt möglichst ruhig.

2 Worauf achten?

- Langsam bleiben.
- Schultern locker.
- Bei Unwohlsein Pause machen.

3 Wirkung:

- Fokus
- Augenkoordination
- Aufmerksamkeit

WANN? Für einen ruhigen Einstieg im Sitzen.

LEICHTER Kleinere Bewegungsbahn; nach wenigen Wiederholungen pausieren.

ACHTUNG Nicht als Therapie zur Blickstabilisierung darstellen.

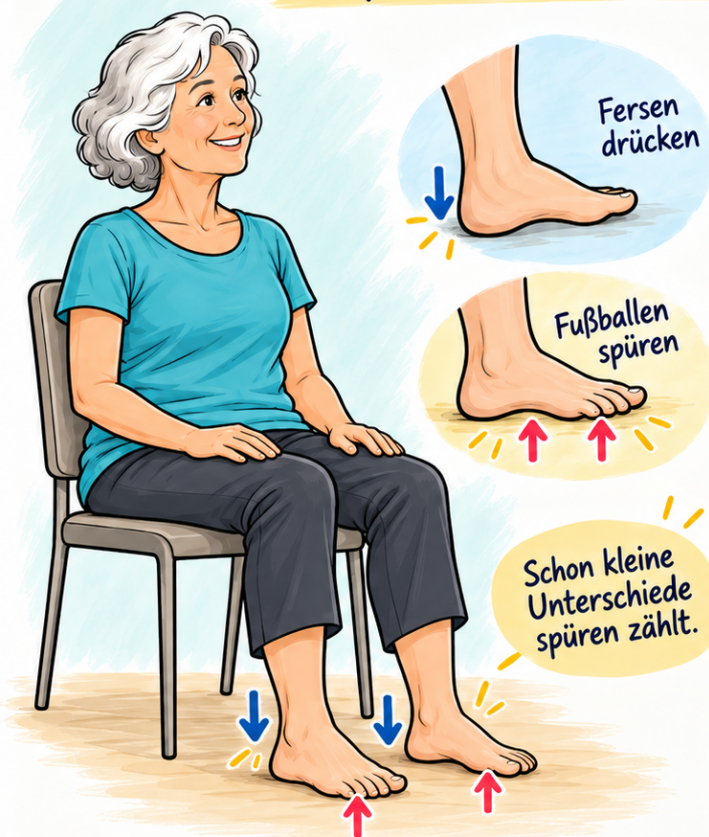
Die Übung ist ein Kursimpuls, keine Schwindeltherapie.

Fußsohlen-Orchester

Körperkontakt bewusst wahrnehmen

Das Fußsohlen-Orchester

Körperwahrnehmung und Druck bewusst spüren



1 So geht's:



Aufrecht sitzen.

Beide Fersen in den Boden drücken.

Dann beide Fußballen spüren.

Rechter und linker Fuß dürfen unterschiedlich arbeiten.

Kleine Bewegungsfolge merken und wiederholen.

2 Worauf achten?



Ruhig atmen.



Druck nur angenehm dosieren.



Bei Unsicherheit langsamer werden.

3 Wirkung:



Körpergefühl



Fußwahrnehmung



Konzentration

WANN?

Wenn die Gruppe zunächst Bodenkontakt spüren soll.

LEICHTER

Mit beiden Füßen gleichzeitig beginnen.

ACHTUNG

Druck angenehm dosieren; bei Schmerzen pausieren.

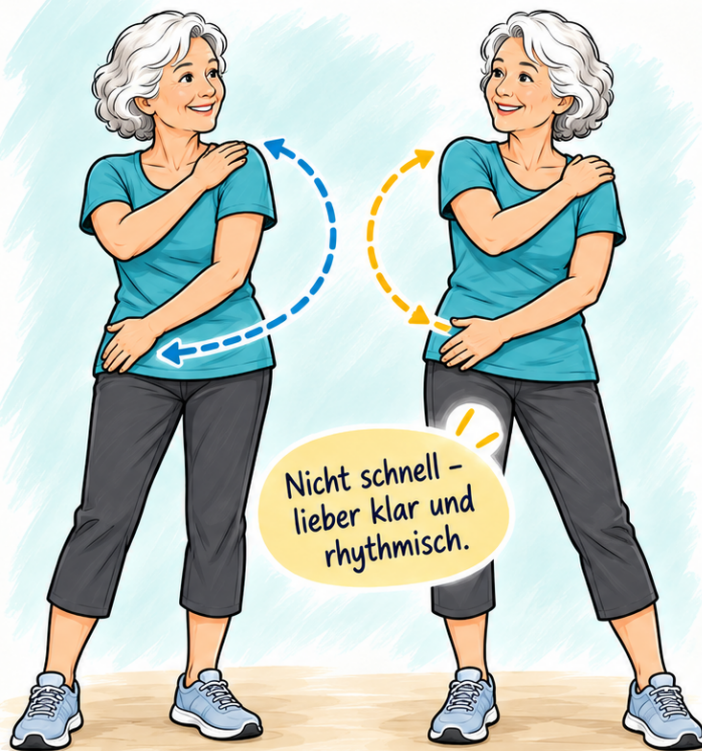
Die Übung ist ein Kursimpuls, keine Schwindeltherapie.

Gekreuzte Bewegung

Bewegung und Denken verbinden

Die gekreuzte Herausforderung

Überkreuz bewegen, Rhythmus und Denken verbinden



1 So geht's:



Im sicheren Stand beginnen.



Rechte Hand zur linken Schulter.



Linke Hand zur rechten Hüfte.

Dann Seiten wechseln.

Später mit Rhythmus oder Denkaufgabe kombinieren.

2 Worauf achten?



Locker bleiben.



Stand stabil halten.



Tempo anpassen.

3 Wirkung:



Koordination



Kreuzmuster



Aufmerksamkeit

WANN? Wenn die Gruppe sicher sitzt oder stabil steht.

LEICHTER Zuerst ohne Rhythmus- und Denkaufgabe.

ACHTUNG Bei Unsicherheit zurück in den Sitz.

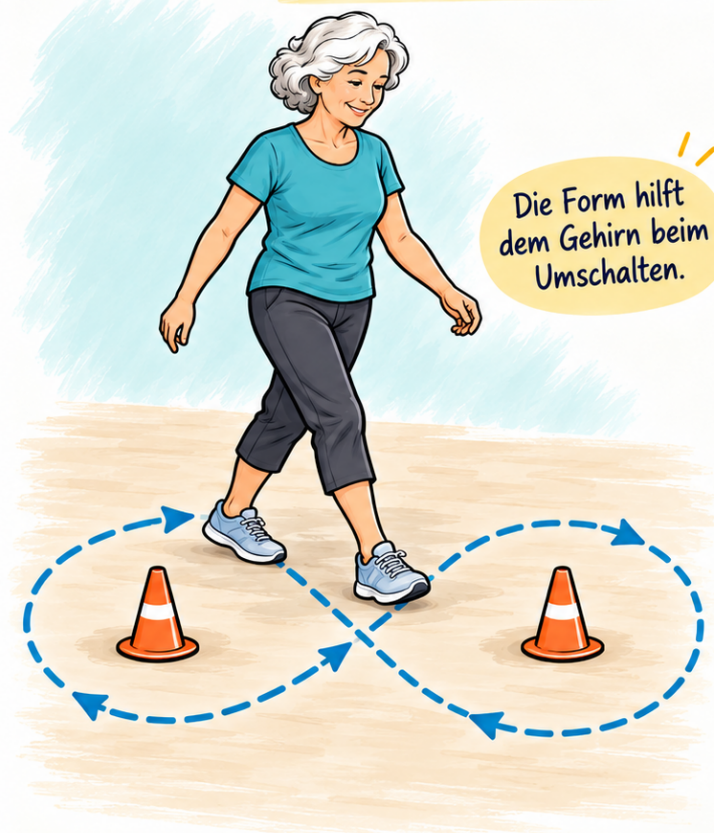
Die Übung ist ein Kursimpuls, keine Schwindeltherapie.

Die liegende Acht

Orientierung und Gehen

Die Acht entdecken

Sicher gehen und die liegende Acht kennenlernen



1 So geht's:



Zwei Markierungen aufstellen.



Die liegende Acht langsam abgehen.



Blick auf den Weg richten.



Ruhig und locker gehen.



Erst die Bewegung kennenlernen.

2 Worauf achten?



Sicherer Weg.



Tempo anpassen.



Bei Bedarf Pause machen.

3 Wirkung:



Orientierung



Gleichgewicht



Bewegungssicherheit

WANN?

Nur bei sicherem Gehen und gut vertragenen Richtungswechseln.

LEICHTER

Gerade Strecke statt Acht; ohne Zeitvorgabe.

ACHTUNG

Bei Schwindel oder Unsicherheit sofort abbrechen.

Die Übung ist ein Kursimpuls, keine Schwindeltherapie.

Die Acht und das Gedächtnis

Bewegung mit einer Denkaufgabe

Die Acht und das Gedächtnis

Gehen und Merken gleichzeitig trainieren



1 So geht's:



Die liegende Acht gehen.

Dazu Begriffe nennen.

Zum Beispiel: Obst und Gemüse im Wechsel.

Oder rückwärts zählen.

Die Gehaufgabe bleibt wichtiger als die Denkaufgabe.

2 Worauf achten?



Nicht hetzen.



Lieber einfache Begriffe wählen.



Sicherheit zuerst.

3 Wirkung:



Gedächtnis



Dual Task



Konzentration

WANN? Erst wenn die liegende Acht allein sicher gelingt.

LEICHTER Einfache Wortkategorien statt Rückwärtszählen.

ACHTUNG Die Gehsicherheit hat immer Vorrang.

Die Übung ist ein Kursimpuls, keine Schwindeltherapie.

Das Pendel

Gewicht kontrolliert verlagern

Das Pendel

Gewicht langsam von einem Fuß auf den anderen verlagern



1 So geht's:



Bequem hinstellen.

Gewicht nach links verlagern.

Dann nach rechts verlagern.

Füße bleiben am Boden.

Ruhig weiteratmen.

2 Worauf achten?



Nicht wippen.



Bewegung klein beginnen.



Bei Bedarf am Stuhl sichern.

3 Wirkung:



Standfestigkeit



Körperspürsinn



Balance

WANN? Für behutsame Gewichtsverlagerung im sicheren Stand.

LEICHTER Kleine Gewichtswechsel, stabile Lehne erreichbar.

ACHTUNG Nicht wippen oder Gleichgewicht erzwingen.

Die Übung ist ein Kursimpuls, keine Schwindeltherapie.

Dein Sicherheits- und Auswahlcheck

Vor, während und nach der Stunde

VORHER

Schwindelerfahrungen und aktuelle Tagesform erfragen.
Stühle, freie Gehwege und Pausenmöglichkeiten vorbereiten.

EINSTIEG

Mit einer sicheren, einfachen Variante beginnen.
Erst danach Stand, Richtungswechsel oder Denkaufgaben ergänzen.

WÄHREND

Gehtempo und Sicherheit beobachten.
Bei Schwindel, Übelkeit oder Unsicherheit direkt stoppen.

DANACH

Nach einer gut vertragenen Übung fragen.
Nur die passende Aufgabe als freiwillige Alltagspraxis empfehlen.

MEDIZINISCHE GRENZE

Wiederkehrenden oder ungeklärten Schwindel abklären lassen.
Plötzlich starker Schwindel mit Sprachstörung, Doppelbildern,
Lähmung oder ausgeprägter Gangunsicherheit: Notruf 112.