

VARIADU / METHODENSEITE

Schwindel im Seniorenkurs

6 Bewegungsimpulse für Gleichgewicht und Gehirn

mit Auswahlhilfe und Sicherheitscheck

Für fitte ältere Gruppen mit unterschiedlichen Voraussetzungen. Koordinationsaufgaben – keine Behandlung von Schwindel. Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin oder Arzt.

Welche Aufgabe passt gerade?

Eine schnelle Entscheidungshilfe für die Kursleitung

1 **Sitzend starten**

Augenacht oder Fußsohlen-Orchester. Wenn Standfestigkeit unklar ist oder jemand lieber sitzt.

2 **Sicher im Stand**

Gekreuzte Bewegung oder Das Pendel. Wenn Körperkontrolle vorhanden und ein Stuhl erreichbar ist.

3 **Sicher bei Richtungswechseln**

Die liegende Acht ohne Denkaufgabe. Nur wenn die Person Gehen und Kurven gut verträgt.

4 **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. Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin oder Arzt.

Sitzend starten

Übungsimpulse für Stufe 1 der Entscheidungshilfe

Die Augenacht

Sitzend koordinieren

1 **Wann?**
Für einen ruhigen Einstieg im Sitzen.

2 **Leichter**
Kleinere Bewegungsbahn; nach wenigen Wiederholungen pausieren.

3 **Achtung**
Nicht als Therapie zur Blickstabilisierung darstellen.

Hinweis
Die Übung ist ein Kursimpuls, keine Schwindeltherapie.

Fußsohlen-Orchester

Körperkontakt bewusst wahrnehmen

1 **Wann?**
Wenn die Gruppe zunächst Bodenkontakt spüren soll.

2 **Leichter**
Mit beiden Füßen gleichzeitig beginnen.

3 **Achtung**
Druck angenehm dosieren; bei Schmerzen pausieren.

Hinweis
Die Übung ist ein Kursimpuls, keine Schwindeltherapie.

Sicher im Stand

Übungsimpulse für Stufe 2 der Entscheidungshilfe

Gekreuzte Bewegung

Bewegung und Denken verbinden

1 **Wann?**
Wenn die Gruppe sicher sitzt oder stabil steht.

2 **Leichter**
Zuerst ohne Rhythmus- und Denkaufgabe.

3 **Achtung**
Bei Unsicherheit zurück in den Sitz.

Hinweis
Die Übung ist ein Kursimpuls, keine Schwindeltherapie.

Das Pendel

Gewicht kontrolliert verlagern

1 **Wann?**
Für behutsame Gewichtsverlagerung im sicheren Stand.

2 **Leichter**
Kleine Gewichtswechsel, stabile Lehne erreichbar.

3 **Achtung**
Nicht wippen oder Gleichgewicht erzwingen.

Hinweis
Die Übung ist ein Kursimpuls, keine Schwindeltherapie.

Gehen und Gedächtnis

Übungsimpulse für Stufe 3 und 4 der Entscheidungshilfe

Die liegende Acht

Orientierung und Gehen

1 **Wann?**
Nur bei sicherem Gehen und gut vertragenen Richtungswechseln.

2 **Leichter**
Gerade Strecke statt Acht; ohne Zeitvorgabe.

3 **Achtung**
Bei Schwindel oder Unsicherheit sofort abbrechen.

Hinweis
Die Übung ist ein Kursimpuls, keine Schwindeltherapie.

Die Acht und das Gedächtnis

Bewegung mit einer Denkaufgabe

1 **Wann?**
Erst wenn die liegende Acht allein sicher gelingt.

2 **Leichter**
Einfache Wortkategorien statt Rückwärtszählen.

3 **Achtung**
Die Gehsicherheit hat immer Vorrang.

Hinweis
Die Übung ist ein Kursimpuls, keine Schwindeltherapie.

Dein Sicherheits- und Auswahlcheck

Vor, während und nach der Stunde

1 **Vorher**

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

2 **Einstieg**

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

3 **Während**

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

4 **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.