

## **Bleib in Balance (BIB) nach Dorothea Beigel®**

Das von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierte Präventionskonzept „Bleib in Balance“ – Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe Fitness und Bewegungssicherheit steigern wurde in die Kursdatenbank eingetragen.

Nach Prüfung der eingereichten Unterlagen wurde mitgeteilt, dass das Präventionskonzept '„Bleib in Balance“ – Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe Fitness und Bewegungssicherheit steigern' dem aktuellen Leitfaden Prävention "Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V" entspricht und aus diesem Grund von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen Krankenkassen zertifiziert wurde.

### **Inhalt**

Der Kurs unterstützt durch gut aufeinander abgestimmte Übungsformen die Pflege und Förderung von Stand- und Bewegungssicherheit, Gedächtnis und Konzentration, individueller Hör- und Sehwahrnehmung sowie innerem und äußerem Gleichgewicht.

Training, Entspannung und spielerische Elemente kennzeichnen die Kursstunden. „Hausaufgaben“ dienen der nachhaltigen Gleichgewichtspflege.

Die Kursstunden finden erwachsenengerecht (z.B. mit Vermittlung von Wissensbausteinen) und belastungsentsprechend in Bewegungs- und Übungssequenzen statt.

Die Bewegungs- und Wahrnehmungsaufgaben des Kurses sind nach Schwierigkeiten gestaffelt.

Sie werden sowohl der Gruppe als auch der individuellen Belastungsmöglichkeit der/des einzelnen Teilnehmerin/Teilnehmers angepasst.

Spezielle Risiken im Bereich des Muskel-Skelett Systems, insbesondere Rückenbeschwerden, Arthrosen, Osteoporose sowie Störungen der Motorik (Sturzrisiko, Gangunsicherheiten) und/oder Probleme im psychischen und psychosomatischen Bereich finden Beachtung.

Die Teilnehmerinnen/Teilnehmer erhalten genügend Zeit zur Bewältigung der einzelnen Aufgaben.

### **Ziele**

Die Teilnahme am Kurs soll die Wahrnehmungs- und Bewegungsmöglichkeiten der Teilnehmerinnen/Teilnehmer steigern und eine nachhaltige Wirkung zeigen. Bewegung und erlernte gesundheitsförderliche Verhaltensweisen sollen regelmäßig in den Alltag integriert werden.

„Hausaufgaben“ unterstützen den Transfer ins häusliche Umfeld.

Ein geringer Materialbedarf ermöglicht die Übertragbarkeit und Umsetzbarkeit der Bewegungsangebote in den Alltag.

Zur Motivationsunterstützung haben die Teilnehmerinnen/Teilnehmer die Möglichkeit, am Anfang und zum Ende des Kurses ihre Gleichgewichtsfähigkeit und Fitness zu testen und individuell für sich zu vermerken.

**Anmeldeformular**

Kurs: **Bleib in Balance**  
Kurs zur Stabilisation des Gleichgewichts nach Dorothea Beigel®

Zielgruppe: Erwachsene

Kurs-Termin: \_\_\_\_\_

Ich melde mich verbindlich zum oben genannten Kurs an.

Name \_\_\_\_\_

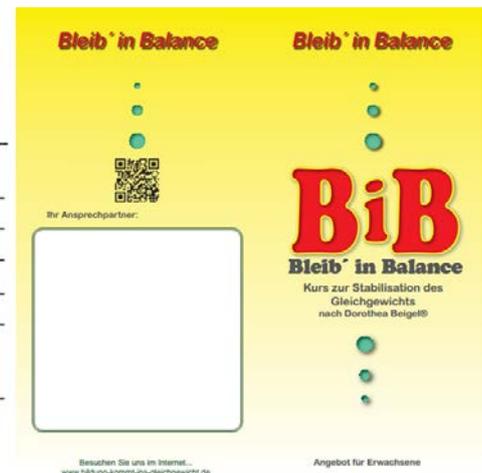
Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

eMail-Adresse \_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_



## Das wirkt!

### „Wir bleiben fit!“

Die Bedeutung des Gleichgewichtssinnes ist in jedem Lebensalter außerordentlich groß – die Erhaltung und Förderung haben eine hohe Relevanz.

Lernen ist lebenslang effizienter und interessanter, wenn sich dabei Kopf und Körper bewegen. Denn Bewegung aktiviert das Gehirn und unterstützt die Fähigkeit zu Aufmerksamkeit und Konzentration.

Trainierbarkeit des Gleichgewichtes bis ins hohe Alter zeigte u.a. John Glenn:

Mit 77 Jahren unternahm er als weltweit ältester Astronaut noch einmal einen Space-Shuttle-Flug in den Weltraum.

Das Bild zeigt ein Anmeldeformular und ein Werbeposter für den Kurs 'Bleib in Balance'.  
Das Formular ist beschriftet mit:  
Anmeldeformular  
Kurs: Bleib in Balance  
Kurs zur Stabilisation des Gleichgewichtes nach Dorothea Bergelt  
Zielgruppe: Erwachsene  
Kurs-Termin: \_\_\_\_\_  
Ich melde mich verbindlich zum oben genannten Kurs an.  
Name: \_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_  
PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_  
Städt: \_\_\_\_\_  
eMail-Adresse: \_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift: \_\_\_\_\_  
Rechts daneben befindet sich ein QR-Code mit der Beschriftung 'Für Ansprechpartner'.  
Das Poster trägt den Titel 'Bleib in Balance' und zeigt das Logo 'BiB'.  
Text auf dem Poster: 'Kurs zur Stabilisation des Gleichgewichtes nach Dorothea Bergelt'.  
Unten links steht: 'Besuchen Sie uns im Internet: www.stilbung.sportwissenschaft.de'.  
Unten rechts steht: 'Angebot für Erwachsene'.

### Teilnehmerzahl:

6-12 Erwachsene,

die Unterstützung und Verbesserung für folgende Bereiche suchen:

Stand-Gangunsicherheit, Schwindelgefühl, Orientierungsschwierigkeiten, Reiseübelkeit, Tinnitus, Hyperakusis, erschwerte Seh Wahrnehmung, Beschwerden in der Fein- und Grobmotorik, innere Unruhe, Burn out, Schlafschwierigkeiten, Konzentrations- und Merkfähigkeit .

### Dauer und Umfang

8 Unterrichtsstunden von jeweils 90 Minuten.