



Standfest im Alter – Sturzprävention für ältere Menschen

Mit zunehmendem Alter steigt das Sturzrisiko. Die gute Nachricht ist, dass es möglich ist, mit gezielten Maßnahmen und Übungen, das Sturzrisiko zu minimieren.

Gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining sowie das Training aller motorischen Fähigkeiten können das durch die physiologischen Veränderungen im Alter hervorgerufene erhöhte Sturzrisiko deutlich reduzieren. Der Erhalt von Kraft und Beweglichkeit, die Förderung von Koordination und Gedächtnisleistung und das Erlernen von Anti-Sturzstrategien sind Voraussetzungen zum Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit dar. Durch die Fortführung der Übungen im Alltag sollen die Teilnehmenden dazu befähigt werden, ihr Sturzrisiko langfristig zu reduzieren und dadurch möglichst lange ein unabhängiges Leben zu führen.

An wen richtet sich dieser Kurs?

Der Kurs (Standardisierte Programm des BLSV) richtet sich an gesunde, ältere Erwachsene, die typischen Alterserscheinungen vorbeugen und langfristig ihre Selbständigkeit erhalten möchten. Vorerkrankungen sind mit dem zuständigen Arzt abzuklären.

Wie viele Einheiten beinhaltet der Kurs?

Der Kurs beinhaltet 10 Einheiten à 90 Minuten, mit dem Ziel, die Handlungskompetenzen sowie die Eigenverantwortung der Teilnehmenden zu stärken.

Eine Förderung des Kurses durch die Krankenkasse ist möglich!!! Voraussetzung ist die regelmäßige Teilnahme (mind. 80 % der Einheiten)

Was sind die Inhalte des Kurses?

- **Kräftigungsübungen** (besonders Bein- und Rumpfmuskulatur)
- **Gleichgewichtstraining** (z. B. Gezielte Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts)
- **Koordinationsübungen** (Übungen mit viel Spaß für Geist und Körper)
- **Reaktions- und Gangschulung** (z. B. Hindernisparcours)
- **Beweglichkeitstraining** (zur Verbesserung der Gelenkfunktion)
- **Alltagsintegrierte Übungen** (z. B. richtiges Aufstehen aus dem Stuhl)

Was wird für den Kurs benötigt?

- Die Teilnehmer sollen Sportbekleidung und Hallenschuhe tragen
- Handtuch
- Getränk/ Wasser
- Gute Laune und Spaß an der Bewegung

Alles auf einen Blick

Start: ab **19.03.2026** jeden Donnerstag, außer in den Ferien und an Feiertagen

Uhrzeit: 14h00 – 15h30

Termine: 10 Einheiten à 90 Minuten

Ort: Sporthalle des TV Vach, Malvenweg 2, 90768 Fürth

Kursleitung: Übungsleiterin des TV Vach

Teilnahmegebühr: Vereinsmitglieder EUR 48,00/ Nicht-Vereinsmitglieder EUR 95,00

Eine Förderung des Kurses durch die Gesundheitskasse ist möglich! Die Förderung variiert. Bitte besprechen Sie dies mit der jeweiligen Gesundheitskasse. Voraussetzung für eine mögliche Förderung ist die regelmäßige Teilnahme (mind. 80 % der Einheiten).

Anmeldung: Online über das Kontaktformular Betreff: Sturzprävention Kurs März 2026 oder per E-Mail an info@tv-vach.de oder Download des Anmeldeformulars über www.tv-vach.de