

# Training zur Sturzprävention: Wandern, Walking, Nordic Walking

Das Gehen eignet sich bestens für das dynamische Gleichgewichtstraining. Mit Übungen zum statischen Gleichgewicht und zur Kraft sind die Teilnehmenden noch sicherer und stabiler auf den Beinen. Als vierter Faktor sorgen Multitasking-Übungen für Herausforderungen und ergänzen so das Walken und Wandern wunderbar um den Nutzen Sturzprävention.



Die zwölf Übungen für die Sturzprävention in diesem Kapitel sind so gestaltet, dass sie möglichst universell einsetzbar sind, das heisst.:

- beim Wandern, Walking und Nordic Walking,
- mit wenig Material und Organisationsaufwand,
- bei wenigen Übungen werden (Walking/Wander-)Stöcke verwendet, meistens um die Anforderungen für Personen mit Gleichgewichtsproblemen zu senken.
- (Walking und Wander-)Stöcke vermitteln einerseits Sicherheit andererseits sind sie Hilfsmittel (Krücken!), die den Trainingseffekt für die Balance reduzieren. Deshalb werden die Gleichgewichtübungen wenn möglich ohne Stöcke ausgeführt.

Für das Training der Sturzprävention braucht es in jeder Lektion Gleichgewichts-, Kraft- und Multitasking-Übungen.

- Statisches Gleichgewicht
- Dynamisches Gleichgewicht
- Beinkraft
- Rumpfkraft

- Multitasking motorisch
  - Multitasking kognitiv
- 
- 

Quelle: Matthias Brunner, Turn- und Sportlehrer, Sport Safety Coach bfu; Dave Schneider, Fachleiter Wandern, Schneeschuhe Pro Senectute Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**