



Schritt halten !

aktiv älter werden in Reutlingen



Bewegungsangebote in Reutlingen



The screenshot shows the homepage of the 'Schritt halten' website. At the top, there is a search bar with the text 'Suche' and a magnifying glass icon. Below the search bar is a navigation menu with links: 'STARTSEITE', 'ANLEITUNG SUCHMASCHINE', 'INFOS FÜR ANBIETER', 'ÜBER UNS', 'GRÜßWÖRTE', and 'KONTAKT'. The main heading reads 'Finden Sie Bewegungsangebote in Reutlingen'. To the right of this heading is a list of districts ('Stadtteile') with checkboxes: Altenburg, Betzingen, Bronnweiler, Degerschlacht, Gönningen, Mittelstadt, Oferdingen, Ohmenhausen, Reicheneck, Reutlingen-Mitte, Rommelsbach, Sickenhausen, and Sondelfingen. Below the list is a button 'Bewegungsangebote Suchen'. On the left, there is a registration prompt: 'Sie möchten Ihr Bewegungsangebot registrieren lassen? Hier erfahren Sie wie.' with a button 'Jetzt registrieren'. Below this is a 'Herzlich Willkommen!' section with a brief description of the website's purpose. At the bottom left, there is a contact form with fields for 'Vorname:', 'Nachname:', and 'Email:', and a 'Nachricht:' text area, with a 'Nachricht übertragen' button. On the right side of the contact form is a photo of four smiling elderly people holding dumbbells.

**www.schritthalten-
reutlingen.de**

Suchkriterien verändern

Stadtteile

- ☐ Altenburg
- ☐ Betzingen
- ☐ Bronnweiler
- ☐ Degerschlacht
- ☐ Gönningen
- ☐ Mittelstadt
- ☐ Oferdingen
- ☒ Ohmenhausen
- ☐ Reicheneck
- ☒ Reutlingen-Mitte
- ☐ Rommelsbach
- ☐ Sickenhausen
- ☐ Sondelfingen

Gruppenkategorie

- ☐ Allgemeine Gymnastik/Fitness
- ☐ Bewegung im Wasser
- ☐ Rehasport/Bewegung bei körperlichen Beschwerden
- ☐ Sport
- ☐ Tanzen
- ☐ Wandern/Laufen/Radeln
- ☐ Yoga/Tai Chi/Qi Gong

Bewegungsangebote Suchen

Suche nach

- Stadtteilen
- Gruppenkategorien

Listenansicht

Suche



STARTSEITE

ANLEITUNG SUCHMASCHINE

INFOS FÜR ANBIETER

ÜBER UNS

GRÜßWÖRTE

KONTAKT

Suchkriterien verändern

Stadtteile

- ☐ Altenburg
- ☐ Betzingen
- ☐ Bronnweiler
- ☐ Degerschlacht
- ☐ Gönningen
- ☐ Mittelstadt
- ☐ Oferdingen
- ☒ Ohmenhausen
- ☐ Reicheneck
- ☒ Reutlingen-Mitte
- ☐ Rommelsbach
- ☐ Sickenhausen
- ☐ Sondelfingen

Gruppenkategorie

- ☐ Allgemeine Gymnastik/Fitness
- ☐ Bewegung im Wasser
- ☐ Rehasport/Bewegung bei körperlichen Beschwerden
- ☐ Sport
- ☐ Tanzen
- ☐ Wandern/Laufen/Radeln
- ☐ Yoga/Tai Chi/Qi Gong

Bewegungsangebote Suchen

Listenansicht

Kartenansicht

DRK Seniorengymnastik

Organisation: DRK Kreisverband Reutlingen
Gruppenkategorie: Allgemeine Gymnastik/Fitness
Ort: Betreutes Seniorenwohnen am Markwasen,
72762 Reutlingen-Mitte
Termin: Mittwoch 10:00-11:00 Uhr oder

Freitag 08:45-11:00 Uhr

☎ 07121 / 34 53 97 0

✉ bewegungsprogramm@drk-
kust.de

Details

Rückenfitness

Organisation: TSG Reutlingen 1843 e.V.
Gruppenkategorie: Rehasport/Bewegung bei körperlichen Beschwerden
Ort: Turnhalle Schillerschule,
72760 Reutlingen-Mitte
Termin: Mittwoch 19:45-20:45 Uhr

☎ 07121-334250

✉ anne.laengst@tsg-
reutlingen.de

Details

Hüft- und Kniesportgruppe (Rehasport)

Organisation: TSG Reutlingen 1843 e.V.
Gruppenkategorie: Rehasport/Bewegung bei körperlichen Beschwerden
Ort: TSG Sporthalle,
72762 Reutlingen-Mitte
Termin: Donnerstag 17:00-18:00 Uhr

☎ 07121-334250

✉ teresa.hehle@tsg-reutlingen.de

Details

DRK Seniorengymnastik Sitzgruppe

Organisation: DRK Kreisverband Reutlingen
Gruppenkategorie: Allgemeine Gymnastik/Fitness
Ort: Seniorenwohnanlage "Voller Brunnen",
72760 Reutlingen-Mitte
Termin: Mittwoch 9:30-10:30

☎ 07121 / 34 53 97 0

✉ Bewegungsprogramm@drk-
kust.de

Details

Hüft- und Kniesportgruppe (Rehasport)

Organisator: TSG Reutlingen 1843 e.V.

Gruppenkategorie: Rehasport/Bewegung bei körperlichen Beschwerden

Ort: TSG Sporthalle,
72762 Reutlingen-Mitte

Termin: Donnerstag 17:00-18:00 Uhr

☎ 07121-334250

✉ teresa.hehle@tsg-reutlingen.de

Details

Kartenansicht

Suche



STARTSEITE

ANLEITUNG SUCHMASCHINE

INFOS FÜR ANBIETER

ÜBER UNS

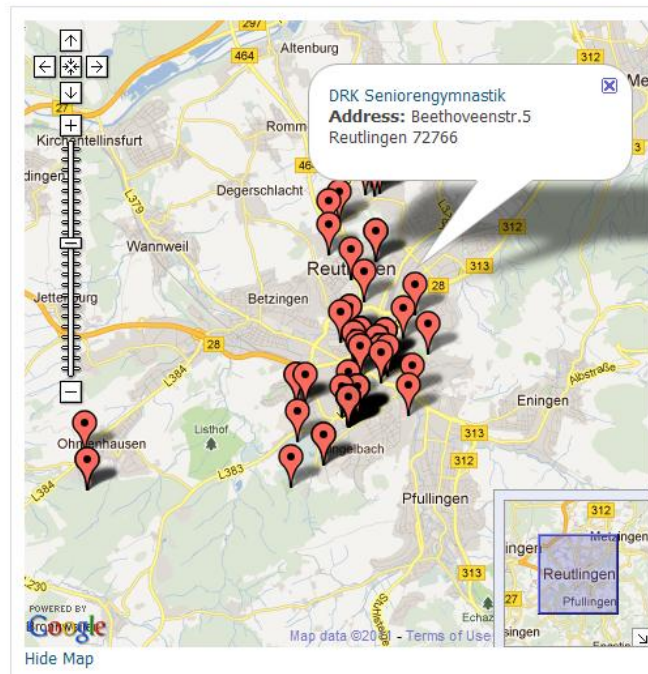
GRÜßWORTE

KONTAKT



Kartenansicht

Zurück



Online-Registrierung neuer Bewegungsangebote

Offizielle Bezeichnung des Bewegungsangebots: *

Wer ist Organisator? (Name des Vereins, der Organisation, der Kirchengemeinde, engagierter Bürger,...) *

Ihre Kontaktdaten (für Rückfragen)

Diese Daten dienen nur der Kontaktaufnahme durch uns und werden nicht veröffentlicht.

Titel:

Nachname: *

Vorname: *

Telefon: *

Email: *

Strasse/Hausnummer:

PLZ:

Ort:

Welches ist Ihre Rolle in dem Bewegungsangebot?

☐ Übungsleiter/in

☐ Koordinator/in

☐ Sonstiges

Falls Sonstiges, bitte näher beschreiben:

Ansprechpartner für Interessierte: Wer gibt weitere Informationen?

Ziele:

- Erhalt der Selbständigkeit von zu Hause lebenden Senioren
- Sturzprävention

Durch:

- „aufsuchende“ Präventionsmaßnahme
- Verordnung durch den Hausarzt
- Anleitung und Motivation zum selbständigen und regelmäßigen Training von Gleichgewichtsfähigkeit und Kraft durch speziell fortgebildete Therapeuten



Ergebnisse des Otago-Programms

- Gleichgewicht ↑
- Kraft ↑
- Selbstvertrauen ↑
- Reduktion von Stürzen und sturzbedingten Verletzungen um 35%
- Besondere Effektivität bei Personen >80 Jahren



Senioren,

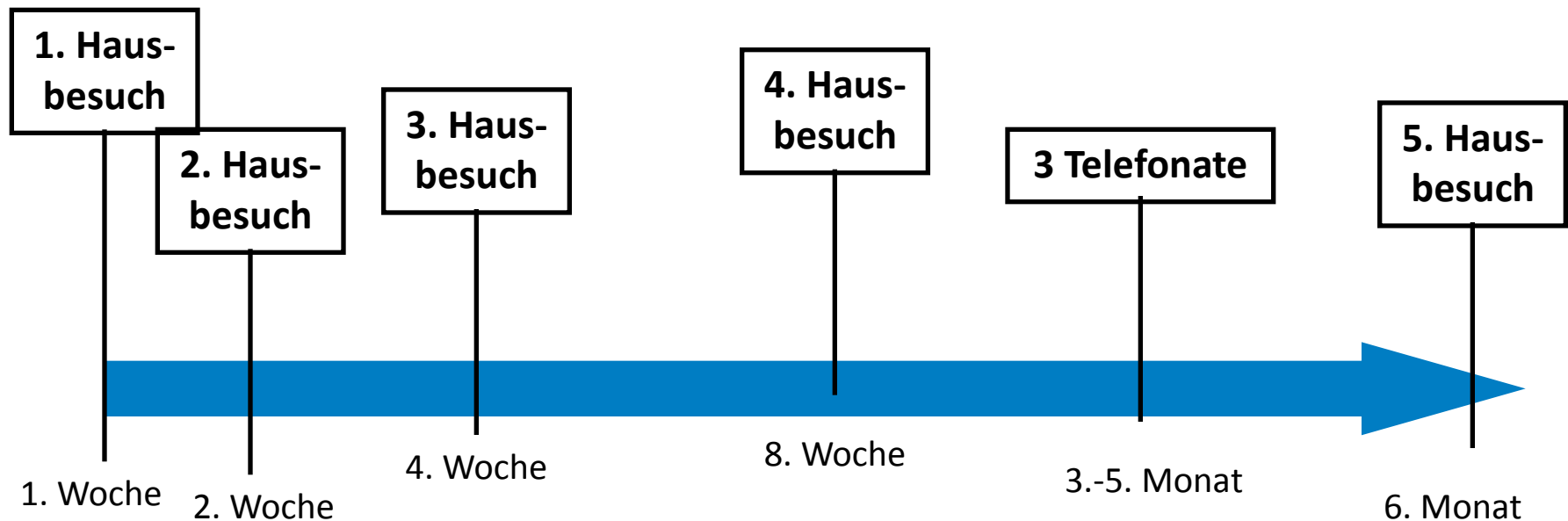
- ...die ihre Wohnung nicht mehr oder nur sehr eingeschränkt selbstständig verlassen können
- ...die zum Gehen auch auf Wohnungsebene ein Hilfsmittel benötigen
- ... die nur durch Abstützen der Arme von einem Stuhl aufstehen können
- ...die im letzten Jahr mehr als einmal gestürzt sind

Senioren,

- ...die mobil genug sind, um auch an einem Gruppentraining teilnehmen zu können
- ...die aufgrund kognitiver Einschränkungen nicht selbständig trainieren können und keine Hilfestellung durch Angehörige/Ehrenamtliche gewährleistet ist
- ...die nicht selbständig von einem Stuhl aufstehen können

Ablauf des Otago-Programms

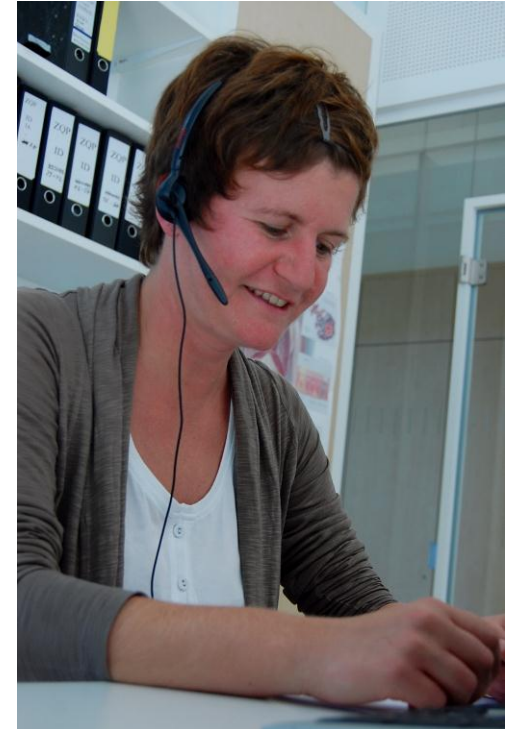
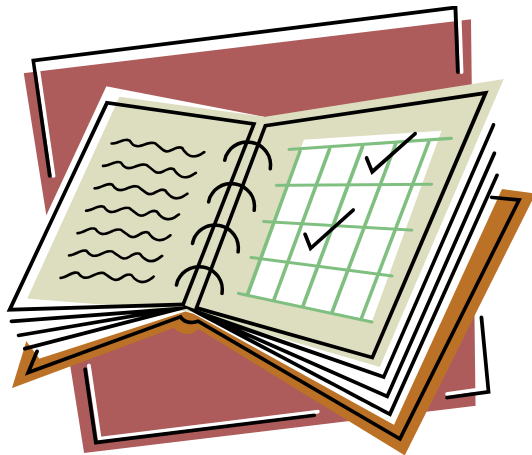
- 5 Hausbesuche
- 3 Telefonate



- Anamnese,
- Basiserhebung Kraft und Gleichgewicht
- **Erarbeiten und regelmäßiges Anpassen eines individuellen Übungsprogramms aus den Otago-Übungen**
- Falls möglich: Einführung eines „Gehprogramms“

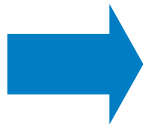
Otago-Teilnehmer sollten das Übungsprogramm 3x wöchentlich durchführen und wenn möglich mindestens 2x wöchentlich das Gehtraining durchführen

- Fragen zu den Übungen klären
- Motivation zur regelmäßigen Umsetzung stärken



Die Otago-Übungen

1. Aufwärmen:
5 Übungen zur Mobilisation von Kopf, Rumpf und Extremitäten
2. Kräftigung:
5 Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur
3. Gleichgewicht:
12 Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts



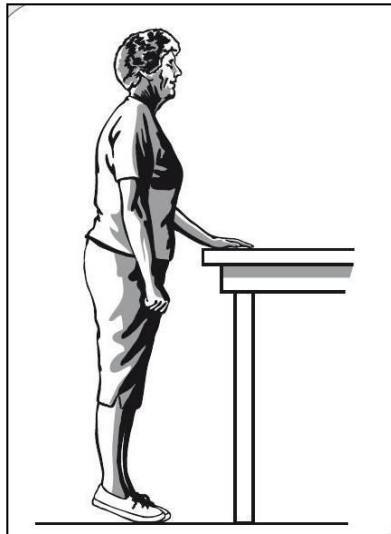
Für die Kraft- und Gleichgewichtsübungen gibt es jeweils bis zu 4 unterschiedliche Schwierigkeitsstufen. Zusätzlich wird über Anzahl der Wiederholungen, Dauer oder Gewichte die Intensität regelmäßig angepasst

Beispiele Kraftübungen



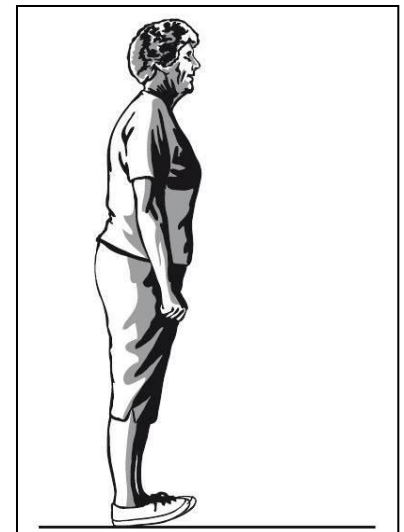
Kräftigung der
seitlichen
Hüftmuskulatur

Kräftigung der
Wadenmuskulatur



Kräftigung der
Wadenmuskulatur
freihändig

Zehen anheben
ohne Abstützen



Beispiele Gleichgewichtsübungen



Schwierigkeitsgrad

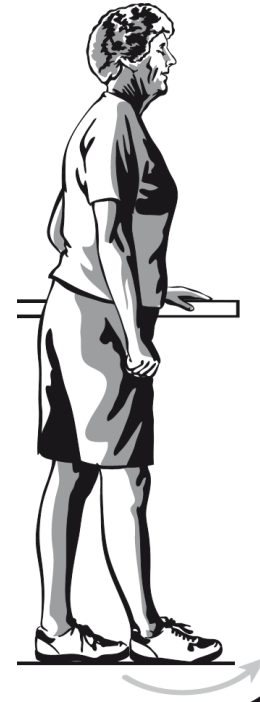
A

Tandemstand ohne
Abstützen



B

Tandemstand
ohne Abstützen



C

Zehen-Fersen-
Gehen mit
Abstützen



D

Zehen-Fersen-
Gehen ohne
Abstützen

1. Präventionsempfehlung durch den Hausarzt



2. Kontaktaufnahme Patient ⇔ Krankenkasse (AOK, Bosch BKK)



3. Vermittlung an Otago-Therapeuten



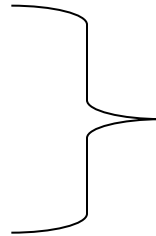
4. Durchführung Otagoprogramm



5. Abrechnung direkt mit der Krankenkasse

Pauschale: 241,60 Euro

- 3 Therapieeinheiten á 60 min
- 2 Therapieeinheiten á 30 min
- 3 Telefonate á 15 min
- 5 x Hausbesuchspauschale



20,17Euro/
30min

10 Euro/
Hausbesuch

- Grundqualifikation: Staatsexamen Physiotherapie, Ergotherapie, Diplom-Sportlehrer oder Sport- und Gymnastiklehrer
- Grundkenntnisse in der Sturzprävention
- Fortbildung: 8 Unterrichtseinheiten Unterweisung im Otago-Exercise-Programm

Fortbildung bei der Reutlinger Gesundheitsakademie:

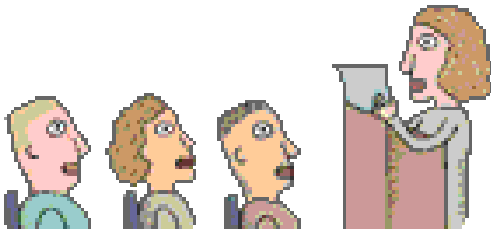
Samstag, 10. März 2012

Information von

- Ärzten
- Pflegediensten
- Krankenhauspersonal
- Seniorenverbänden



**Reutlinger
General-Anzeiger**



START KONTAKT **RUNDBRIEF** IMPRESSUM

Rundbrief Ausgabe #03 – 13.12.2011

INTERVIEWT

„Schritt halten“ im Programm von SWR4



Thementag mit SWR4 Baden-Württemberg,
Radio Tübingen, Sendetermin: Donnerstag 15.
Dezember 2011, zu unterschiedlichen Zeiten

Schritt halten
aktiv älter werden in Reutlingen

Der Rundbrief möchte alle Interessierten über aktuelle Entwicklungen im Projekt „Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen“ informieren. Darüber hinaus möchten wir in den Rundbriefen Interessantes rund um die Themen Bewegung im Alter und Sturzprävention berichten und Termine und Veranstaltungen bekannt machen. Geplant sind jährlich acht Ausgaben.

Der nächste Rundbrief erscheint Anfang Februar 2012. Wir informieren Sie gerne durch Zusendung des Rundbriefs – schreiben Sie uns eine kurze Notiz: mail@schritt halten.info

Schritt halten
aktiv älter werden in Reutlingen

AUSGABE 1
November
2011

„Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen“ ist eine Arbeitsgruppe, die sichere Bewegung bei älteren Menschen fördern möchte.

Ziel der Aktion: Ältere Menschen sollen lange körperlich mobil und damit unabhängig bleiben. Oberbürgermeisterin Barbara Bosch ist Schirmherrin des Projekts.

„Schritt halten“ will die Teilnahme an Bewegungsgruppen fördern, zeigt Wege zu mehr Bewegungsfreude im Alltag und wie sich Stürze vermeiden lassen.

**Knochengesundheit -
Voraussetzung für
sichere Mobilität im Alter**

**Warum wir
Calcium brauchen**

**Gleichgewichts-
übungen**



www.schritthalten-reutlingen.de