

# **Entdecken Sie ihr Gleichgewicht!**

## **Ein Ü30 Wellness- und Trainingsprogramm**

Bewegungs- und Gleichgewichtsprogramm für Erwachsene nach Dorothea Beigel®

Das Programm ist aus der regen Nachfrage Erwachsener entstanden, die in ihrem Arbeitsbereich die Gleichgewichts-Programme für Kinder und Jugendliche kennengelernt haben.

### **Inhalt**

Entdecken Sie ihr Gleichgewicht ist ein einfach umsetzbares fünfstufiges Bewegungsprogramm, das sich in die täglichen Abläufe jeder Einrichtung und eines jeden Einzelnen integrieren lässt: Berufstätige, Senioren, Bettlägerige, Menschen mit Behinderung oder Sportler der verschiedensten Sportarten gehören zu den Nutzern. Unabhängig von Alter und Geschlecht der Teilnehmer schulen die sanften, langsam ausgeführten

Bewegungen intensiv das Gleichgewicht, unterstützen die Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper gegenüber. Sie können im Liegen, im Sitzen, im Stehen oder in Bewegung eingesetzt werden. Positive Rückmeldungen kommen auch aus der Arbeit mit Menschen, die von Demenz betroffenen sind.



### **Wirkung**

Seele und Körper werden durch die Übungen regelmäßig entschleunigt und bewusst beachtet. Die Teilnehmer schenken sich durch die Übungen täglich selbst ein paar Minuten Einfühlung, Selbstwahrnehmung und Leistungsstärke.

Die Übungen pflegen und stärken das körperliche und das seelische Gleichgewicht, die körperliche und die geistige Fitness.



**Gleichgewichts-Pflege**



**Gleichgewichts-Schulung**

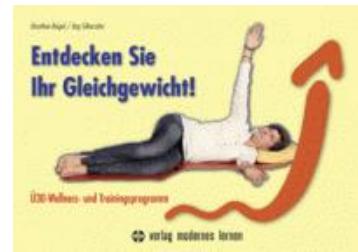


**Gleichgewichts-Förderung**

## Das wirkt!

### Die älteste Nutzerin des Programms ist 99 Jahre!

Das Gleichgewichtsprogramm entstand in ständigem Austausch von Pädagogik und Medizin. Um den zahlreichen Nachfragen und dem Interesse aus dem Bereich der Lehrer- und Erziehergesundheit, der Sportler, aus dem HNO-Bereich, der Seniorenarbeit, der Arbeit mit Demenzbetroffenen oder körperlich Beeinträchtigten und einzelner interessierter Personen nachzukommen, wurde das Programm seit Ende 2011 in verschiedenen Bundesländern genutzt. Durch die gute Zusammenarbeit und die hilfreichen Rückmeldungen konnte es ständig optimiert werden.



Weitere Informationen: <http://www.bildung-kommt-ins-gleichgewicht.de>

**Dozentinnen/Dozenten für die Bewegungs- und Gleichgewichtsprogramme nach Dorothea Beigel® bieten zum Programm **Entdecken Sie ihr Gleichgewicht!** Vorträge und Workshops an**

- zur Erzieher- und Lehrergesundheit (Pädagogische Institutionen)
- zur Pflege der Mitarbeitergesundheit (Betriebe, Behörden)
- zur Weiterbildung für Übungsleiterinnen/Übungsleiter von Sportvereinen und Gedächtnisgruppen
- zur Weiterbildung und Begleitung von Personal in Betreuungseinrichtungen für Erwachsene (Reha, Seniorenheime)