

## Seniorenprogramm / 90+

### FUNKTIONELLE SENIORENGYMNASTIK

Die Funktionelle Seniorengymnastik (FSG) muß als eine rehabilitierende, präventive Gymnastik speziell für Senioren verstanden werden. Die Zielsetzung ist langfristig orientiert und dem Seniorenbereich angepaßt. Therapeutische Behandlungen nach Krankheiten und Verletzungen werden hiervon abgegrenzt.



FSG ist eine moderne Seniorengymnastik in kleinen bis mittelgroßen Gruppen, unterstützt durch Hilfsmittel und Übungsgeräte. Geselligkeit wird groß geschrieben. Dieser Kurs ist konzipiert für Personen mit Bewegungseinschränkungen und Behinderungen sowie für Ältere, die eine angemessene körperliche Betätigung suchen. Es wird im Sitzen, im Stand gearbeitet, der Stuhl und das Handtuch sind zentrale Hilfsgeräte.



Das primäre Ziel der Funktionellen Seniorengymnastik ist es, durch eine intensive Muskelbelastung mehr Bewegungssicherheit im Alltag zu erlangen und zu erhalten - basierend auf einer funktionell optimierten Muskulatur, mit dadurch entlasteten, stabilen Gelenkstrukturen.

Die Konzeption, das Kursangebot in der WSG, kann die unten stehende Abbildung verdeutlichen:

#### Die FSG arbeitet in zwei Intensitätsstufen:

Der **Einstiegskurs (FSG I)** eignet sich für gesunde, fitte Ältere, die eine intensive Muskelbelastung suchen; Die Zielsetzung ist an erster Stelle präventiv orientiert, der Erhalt der Muskel- und Gelenkfunktionen steht im Mittelpunkt. Der **Fortführungskurs (FSG II)** ist ideal für Personen mit Behinderungen und Teilnehmer über 80 Jahre. Hier wird weich mit rehabilitierender Zielsetzung gearbeitet, die Wiederherstellung der Muskel- und Gelenkfunktionen ist das angestrebte Ziel.

#### FSG I / Präventionsstufe

- Programme zum Erhalt der Körperfunktion

#### FSG II / Rehabilitationsstufe

- Programme zur Wiederherstellung der Körperfunktion

#### Einstufung der Gesundheitspflege

1	Verletzung Krankheit Schädigung	mit der Folge von ärztlicher Diagnose und Behandlung (Medikation, Operation ...)
2	Krankengymnastik	direkt nach der Behandlung 6 - 12 Termine
3	Rehabilitation	2 Wochen bis zu 3 Monaten danach nur durch eigene Initiative
4	<b>GESUNDHEITSPFLEGE</b>	<b>langfristig und regelmäßig</b>
5	Sport und Wettkampf	abhängig von der Zielsetzung leistungsorientiert

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm, speziell für Senioren, ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden: wissenschaftliche Grundregeln müssen befolgt werden, das Programm, seine Inhalte und Strukturen, muß immer auf dem aktuellen Stand sein. Die Arbeit mit Senioren macht eine individuelle Berücksichtigung der körperlichen Beschwerden unumgänglich - Überlastungen jeglicher Art sind zu vermeiden.

Weitere Informationen in den Kursstunden!