

# Ein Übungs-Set zur Sturzprophylaxe

#### Mit gezielten Schritten das Gangbild verbessern und Stürzen vorbeugen!

Der G-Weg® ist ein sechs Meter langer, rutsch- und abriebfester Teppich mit markierten Feldern zur Orientierung der Schrittlängen für das Gangbild-Training. Der G-Weg® lässt sich schnell ausrollen und transportieren und bietet sich daher flexibler Weise für kurze Bewegungseinheiten in Sporthallen und/oder auf Fluren z.B. in Gemeinschaftsräumen von Senioreneinrichtungen an.



#### Gemeinsam in Bewegung

Der G-Weg® wurde von **Spomobil e.V**. zur Sturzprophylaxe und zur Verbesserung des Gangbildes entwickelt und erprobt, damit Senioren, Hochbetagte, Menschen mit Demenz und auch Schlaganfall-Betroffene durch alltagsnahe Übungen wieder mehr Sicherheit und Unabhängigkeit im Alltag erlangen.

#### **Einsatz**

Das Training mit dem G-Weg® ist für alle Fußgänger geeignet, da es den Übenden erlaubt, Hilfsmittel wie Gehstöcke und Rollatoren zu benutzen. Zur Orientierung der Schrittlänge sind auf ihm Gehfelder markiert, mit denen der Gang geübt, alltagsorientierte Situationen trainiert und Doppelbelastungen simuliert werden. Er stellt eine sinnvolle Ergänzung in der Rehabilitationskette dar, welche den gesundheitlichen Fortschritt fördert und die Therapieinhalte unterstützt und stabilisiert.

#### Mobilitätstraining im Alltag

Der G-Weg® bietet ein Training mit vielfältigen Möglichkeiten für Einzelpersonen und Gruppen, um motorische und kognitive Fähigkeiten in Kombination zu fördern. Der Fußgänger wird durch das regelmäßige Training mit dem G-Weg® optimal auf die Aktivitäten im Alltag vorbereitet. Es werden Schrittlänge und -geschwindigkeit in Verbindung mit alltäglichen Situationen geschult und verbessert. Die markierten Felder helfen bei der Orientierung. Eine längere Schwungbein- und Standbeinphase wird trainiert und somit das Sturzrisiko verringert.

#### Das G-Weg®-Set umfasst:

- G-Weg® -Teppich
   (6,00 m x 1,20 m Packmaß: 1,2 m x 0,2 m),
- Karteibox mit 52 Methodik- und Übungskarten
- Transporttasche

# Das Set kann beim Kreissportbund Gütersloh ausgeliehen werden.

Telefon 05241 / 85 1441

Email: mareen.brueseke@gt-net.de

Spomobil – der G-Weg® im Internet: www.spomobil-g-weg.de

# Die Übungen - von leicht bis schwer, gut verständlich, praxisnah umzusetzen

- · Basics und Einzelübungen
- alltagsbezogene Doppelkoordinationsaufgaben
- · Paarweise mit und ohne Gerät



### Musteransicht Übungskarten

## © by Spomobil e.V. 2017

