

### 4.3 Vorschlag zu einem Angebot mit 12 Einheiten

Im Folgenden wird ein Beispiel aufgezeigt, wie ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im Bereich „Gesundheitsförderung für Ältere“ in einem Hallenangebot umgesetzt werden kann. Der zeitliche Umfang der einzelnen Einheiten des Angebotes beträgt jeweils 90 Minuten. Das Grundraster dieses Beispiels lässt sich auf andere Angebote im Freien oder im Wasser übertragen. Es ist wichtig, dieses Beispiel als Anregung zu verstehen, nicht als verbindliches Rezept. Entsprechend der Zielgruppe oder des speziellen Angebots muss jeder ÜL selbst planen, wann, wie, wo und mit welchen Übungen die Ziele des Angebots umgesetzt werden können.

Die „**Informationsphase**“ ist der Übersicht halber zu Beginn der jeweiligen Einheit aufgeführt – die Inhalte können aber selbstverständlich auch im Laufe der Praxiseinheit sinnvoll eingefügt werden.

Die Abkürzung **IM** wird für das „Informationsmaterial“ verwendet, welches den Teilnehmern mit nach Hause gegeben wird. Diese Informationsmaterialien finden sich als Kopiervorlage in Kapitel 5. **PI** steht für „Praxisinhalt“. **TÜ** steht für „Tipps und Übungen für zu Hause“.



*Alle aufgeführten Spiele und Übungen sind im anschließenden Kapitel 4.4 „Beispielübungen“ näher erläutert!*



## 1. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Vermittlung von Bewegungstechniken, Altersspezifisches moderates Training der Ausdauer, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Soziales Kennenlernen*

Informationsphase 10`	<p><b>Ziel</b> Abklärung möglicher gesundheitlicher Risiken</p> <p><b>PI</b> Fragebogen „Gesundheits-Check“ ausfüllen lassen</p> <p><b>PI</b> Ausschluss von Kontraindikationen, Empfehlung von Gesundheitsuntersuchung</p>
Einstimmung 15`	<p><b>Ziel</b> Einstieg, Kennenlernen und Absprache der gegenseitigen Erwartungen</p> <p><b>PI</b> Vorstellung, Organisatorisches, Abfrage der TN-Erwartungen, Prinzipien des Kurses, Ziele und Inhalte erläutern (IM „Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist!“)</p> <p><b>PI</b> z.B. „Diagonal-Reflexion“</p> <p><b>PI</b> Die TN sollten darauf hingewiesen werden zu jeder Stunde ausreichend Wasser/Apfelschorle etc. mitzubringen und innerhalb der Stunden sollte durch den ÜL mehrmals eine Trinkpause ermöglicht werden!</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Hallo und Tschüss“, „Schweizer Käse“, „Reifen auf Finger“</p>
Schwerpunkt 45`	<p><b>Ziel</b> Kennenlernen der Walking-Grundtechnik und Förderung der Ausdauer</p> <p><b>PI</b> Prinzipien des aktiven Gehens/Walking (Kreuzgang, Armeinsatz, aufrechter Gang, Abrollbewegung des Fußes erklären etc.)</p> <p><b>PI</b> Über das Gehen und Marschieren zum aktiven Gehen/Walking</p> <p><b>PI</b> z.B. „Figurenwalking“</p> <p><b>PI</b> Kräftigungs- und Mobilisationsübungen</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p><b>Ziel</b> Sensibilisierung der Wahrnehmung</p> <p><b>PI</b> z.B. „Körpermaße“</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens im Alterungsprozess</p> <p><b>PI</b> Altersgerechte körperorientierte Entspannungsübung, z.B. „Dehn-Entspannung“</p> <p><b>PI</b> <b>IM</b> „Gesundheit! Was ist das?“ an die TN verteilen mit kurzer Besprechung und abschließender Befindlichkeitsabfrage, z.B. mit Übung zur „Dauerhaftigkeit“ z.B. „Blitzlicht“</p> <p><b>TÜ</b> Selbstbeobachtung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag: Dauer, Häufigkeit, Intensität. Ab der nächsten Praxiseinheit 0,5-1,0 Liter Mineralwasser oder Apfelschorle zur Stunde mitbringen etc.</p>



## 2. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Moderates Training der Kraft und Beweglichkeit, Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Auseinandersetzung mit dem Gesundheitsverständnis, Förderung der Leistungsbereitschaft im Alterungsprozess, Soziales Kennenlernen*

Informationsphase 10`	<p><b>Ziel</b> Auseinandersetzung mit altersspezifischen Ressourcen im Alltag</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM: „Sport / Bewegung und Flüssigkeit“ und „Risiko- und Schutzfaktoren für die Gesundheit“</p>
Einstimmung 15`	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit</p> <p><b>PI</b> Übung zum Gesundheitsverständnis z.B. „Krankmacher und Gesundheitserhalter“ im Alterungsprozess</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p><b>PI</b> Regelmäßige gemeinsame Trinkpausen in allen Einheiten!</p> <p><b>Ziel</b> Förderung der Sozialfähigkeit und der Konzentration im Alterungsprozess, körperliche Erwärmung</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Das schnellste Namensspiel der Welt“, „Stressball“, „Ohnmacht“</p>
Schwerpunkt 45`	<p><b>Ziel</b> Training der Kraft und Beweglichkeit, Förderung der Zielgerichtetheit des Verhaltens und des Wohlbefindens bei Belastungen im Alterungsprozess</p> <p><b>PI</b> Übung z.B. „Belastungsparcours“ mit Rückmeldung zu den positiv erlebten Effekten (körperlich, psychosozial) des Trainings in Kombination mit Übung „Puls-Check“</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p><b>Ziel</b> Cool down, Förderung der Leistungsbereitschaft und des Wohlbefindens im Alterungsprozess</p> <p><b>PI</b> 2 x 5 Minuten langsames Walken mit Lockerungs- und Entspannungsübungen</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Sensibilisierung der Wahrnehmung und Förderung der Entspannungsfähigkeit</p> <p><b>PI</b> Entspannungsübung z.B. „Tennisballmassage“</p> <p><b>PI IM</b> „Bewegungspyramide“ verteilen mit kurzer Besprechung</p> <p><b>TÜ</b> An 1-2 Tagen in der nächsten Woche beim Spazieren gehen, die Walking-Technik kurz wiederholen, auf Muskeln achten, die angespannt werden, versuchen, den Puls zu finden und zu fühlen</p>

### 3. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Moderates Training der Ausdauer, Förderung der Sozialfähigkeit, Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Trainingssteuerung im Alltag, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung bei Belastung, Erkennen von Wirkungen des Sports im Alterungsprozess*

Informationsphase 10`	<p><b>Ziel</b> Kennenlernen der Pulsfrequenz zur Belastungssteuerung im Alterungsprozess</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM: „Moderates Herz-Kreislauf Training“</p>
Einstimmung 15`	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p><b>Ziel</b> Ankommen in der Stunde und Erspüren der Körperempfindungen</p> <p><b>PI</b> z.B. „Stehen und Ankommen“</p> <p><b>Ziel</b> Förderung der Kooperation in der Gruppe und körperliche Erwärmung</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Dreieck“, „Wo war ich“, „Niemand steht hinter mir“</p>
Schwerpunkt 45`	<p><b>Ziel</b> Altersgerechtes Training der Ausdauer, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung für die Belastungskontrolle</p> <p><b>PI</b> Wahrnehmungsübung z.B. „Belastungsintensitäten“</p> <p><b>PI</b> Ausdauerform z.B. „Trainingsherzfrequenz“</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p><b>Ziel</b> Erkennen und Erspüren der positiven Wirkungen des Sports im Alterungsprozess auf das Befinden und die Körperwahrnehmung</p> <p><b>PI</b> z.B. „Stehen und Verabschieden“</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens im Alterungsprozess, Wahrnehmung des Wechsels von Spannung und Entspannung</p> <p><b>PI</b> Körperorientierte Entspannungsübung z.B. „Körperreise“ (im Stehen / Sitzen)</p> <p><b>PI IM</b> „Ein Plus für Bewegung im Alterungsprozess“ verteilen mit kurzer Besprechung</p> <p><b>TÜ</b> Anwendung der Pulsmessung im Alltag: Wie verhält sich mein Puls beim Sitzen, beim Einkaufen, vor und nach einem „stressigen“ Gespräch/Telefonat, beim Autofahren (im Stau), beim Treppensteigen, usw.? Wenn möglich, eine Pulskurve bei einer selbstständigen Trainingseinheit ausfüllen.</p>



#### 4. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Moderates Training der Ausdauer, Förderung der Sozialfähigkeit, Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Bewegungstechniken und Belastungskontrolle im Alterungsprozess, Förderung zielgerichteten Verhaltens im Trainingsprozess, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung*

Informationsphase 10`	<p><b>Ziel</b> Kennenlernen verschiedener Methoden zur Belastungssteuerung im Alterungsprozess</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM: „Belastungssteuerung“</p>
Einstimmung 15`	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur Pulskurve, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p><b>Ziel</b> Förderung der Körperwahrnehmung und der Sozialfähigkeit</p> <p><b>PI</b> Wahrnehmungsübung z.B. „Hingesehen und Wahrgenommen“</p> <p><b>Ziel</b> Förderung der Interaktion in der Gruppe, Förderung der Merkfähigkeit im Alterungsprozess, körperliche Erwärmung</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Kooperationsspiel, Gedächtnisspiel, z.B. „Fingerschnappen“, „Einfrieren und Auftauen“, „Inselurlaub“</p>
Schwerpunkt 45`	<p><b>Ziel</b> Altersgerechte Ausdauerförderung, Sensibilisierung der Wahrnehmung und Bewusstmachung von Mustern des Bewegungsverhaltens im Alterungsprozess</p> <p><b>PI</b> Ausdauer- und Wahrnehmungsübungen, z.B. „Gangschule“, „6-Tage-Rennen“, „Anspannungs- und Entspannungsland“, „Blindengang“ mit Verdeutlichung verschiedener Möglichkeiten der Belastungskontrolle</p> <p><b>PI</b> Kräftigungs- und Mobilisationsübungen</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p><b>Ziel</b> Verdeutlichung von fremdem und eigenem Rhythmus im Alterungsprozess</p> <p><b>PI</b> Ausdauerübung z.B. „Alles folgt mir“ und „Gleichlauf“</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und Kooperation in der Gruppe</p> <p><b>PI</b> Entspannungsübung, z.B. „Kreiselmatte“</p> <p><b>TÜ</b> Selbstbeobachtung: In welchen Situationen habe ich meinen eigenen Rhythmus, wann folge ich einem anderen? Wie zeigen sich evtl. körperliche Reaktionen darauf?</p> <p><b>PI</b> abschließende Befindlichkeitsabfrage</p>

### 5. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Moderates Training der Koordination, Förderung der Kooperation und Kommunikation im Alterungsprozess, Auseinandersetzung mit dem „Können-Wollen-Sollen“ des Gesundheitsverhaltens im Alterungsprozess, Förderung der Selbstwahrnehmung und des Wohlbefindens*

Informationsphase 10`	<p><b>Ziel</b> Auseinandersetzung mit altersspezifischen Gesundheitsressourcen im Alltag</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM: „Ich lasse es mir gut gehen“</p>
Einstimmung 15`	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p><b>Ziel</b> Förderung der Kooperationsfähigkeit und körperliche Erwärmung</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Aufwärmspiel z.B. „Handtuchball“, „Gassenlaufen“, „Bierdeckellauf“</p>
Schwerpunkt 45`	<p><b>Ziel</b> Auseinandersetzung mit Mustern und dem Können-Wollen-Sollen des Gesundheitsverhaltens</p> <p><b>PI</b> Einstieg: z.B. „Arme verschränken“ dann Selbstwahrnehmungsübung z.B. „Tanzender Kreis“, „Musiksalat“</p> <p><b>Ziel</b> Training der Koordination von Arm- und Beinbewegungen durch Tanz- und Aerobicformen, Mitgestaltung durch die TN</p> <p><b>PI</b> Tanz- und Aerobicformen z.B. „Aerobic-Walking-Mix“, „Oben und unten“, „Tanzerei“</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Kommunikation und Wahrnehmung im Alterungsprozess</p> <p><b>PI</b> z.B. „Gemeinsamer Tanz“</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens im Alterungsprozess</p> <p><b>PI</b> Entspannungsübung z.B. „Verwöhnkarussell“</p> <p><b>TÜ</b> Durchführung einer zusätzlichen Ausdauereinheit ca. 15-20 Minuten mit der individuellen Herzfrequenz für ein moderates Ausdauertraining (50-70 %)</p>



## 6. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Spielerisches moderates Training der Ausdauer, Förderung der Sozialfähigkeit im Alterungsprozess, Auseinandersetzung mit Regeln des Gesundheitsverhaltens im Alterungsprozess*

Informationsphase 10`	<p><b>Ziel</b> Erkennen von persönlichen Verhaltensmustern, Schwellen und Erfolgen</p> <p><b>PI</b> Reflektion: Was kann ich auf meinem „Bewegungskonto“ verbuchen? Habe ich die zusätzliche „Ausdauereinheit“ umgesetzt? Wenn ja: Was/Wer hat mir bei der Umsetzung geholfen? Wenn nicht: Was hat mich persönlich daran gehindert?</p> <p><b>Ziel</b> Verdeutlichung von Ressourcen und Lebensthemen im Alterungsprozess</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM: „Die Stärke des Alters“ und „Die Aufgaben des Alterns“</p>
Einstimmung 15`	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p><b>Ziel</b> Auseinandersetzung mit Mustern und Regeln des Älterwerdens</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: z.B. „Thesen Lesen“, „Vor die Wand gelaufen“</p>
Schwerpunkt 45`	<p><b>Ziel</b> Moderates Training der Ausdauer, Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und des Wohlbefindens im Alterungsprozess, Auseinandersetzung mit Regeln des Gesundheitsverhaltens im Alterungsprozess</p> <p><b>PI</b> z.B. „Korbball“, „Ausgedacht und Mitgespielt“, „Geschicklichkeitstraining“</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p><b>Ziel</b> Sensibilisierung der Wahrnehmung</p> <p><b>PI</b> Übung zur Selbstwahrnehmung z.B. „Blindlauf“, „Guter Ort, schlechter Ort“, „Oben halten“ oder „Meine 5 Minuten“</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens im Alterungsprozess</p> <p><b>PI</b> Entspannungsübung z.B. „Peziballmassage“</p> <p><b>TÜ</b> Durchführung der Übung „Tages-Gesundheitsprotokoll“ oder „Pro und Contra“</p>

**GRUNDRASTER FÜR DIE 7. – 11. PRAXISEINHEIT**

**Themen der Stunden:** *Förderung der physischen und psychosozialen Ressourcen im Alterungsprozess, Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im Alterungsprozess, Förderung von Gesundheitswissen (siehe Kapitel 2)*

<p>Informationsphase 10`</p>	<p><b>Ziel</b> Vermittlung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung und selbstständigen Trainingssteuerung</p> <p><b>PI</b> Aushandigung u. Besprechung des IM: „Mein Körper spricht zu mir“, „Moderates Herz-Kreislauftraining“, „Fitness fürs Gehirn“, „Umgang mit Stress“, „Ernährung im Alterungsprozess“, „Übersicht Progressive Muskelentspannung“, „Bewegungspyramide“, „Bewegung in den Alltag bringen“, „Tipps für sportliche Freizeitbewegung“, „Bewegungsprotokoll“ etc.</p>
<p>Einstimmung 15`</p>	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit, Aufwärmübungen</p> <p><b>Ziel</b> Erörterung von persönlichen Schwellen und Erfolgen, auch im Rückblick auf die bisherigen Selbstbeobachtungen; Erkennen von persönlichen Verhaltensmustern</p> <p><b>PI</b> Reflektion mit Blick auf die zurückliegende Praxiseinheit: Habe ich die „Tipps und Übungen für zu Hause“ durchgeführt/umsetzen können? Wenn ja: Was/Wer hat mir bei der Umsetzung geholfen? Wenn nicht: Was hat mich persönlich daran gehindert?</p> <p><b>Ziel</b> Körperliche Erwärmung</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Aufwärmspiele und Übungen</p>
<p>Schwerpunkt Schwerpunktabschluss 55`</p>	<p><b>Ziel</b> Förderung der physischen und psychosozialen Ressourcen und der individuellen Gestaltungsfähigkeit im Alterungsprozess, Förderung von Gesundheitswissen</p> <p><b>PI</b> Übungen und Spielformen zur Förderung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination</p> <p><b>PI</b> Übungen/Aufgaben/Spiele zu den Themenfeldern: Sozialfähigkeit, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Handlungs- und Effektwissen, Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit, Zielgerichtetheit des Verhaltens, Wechsel von Spannung und Entspannung, Wohlbefinden</p> <p><b>PI</b> Übungen zur individuellen Gestaltungsfähigkeit</p> <p><b>PI</b> Aufbau von Kompetenzen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitssportlicher Aktivität im Alterungsprozess</p>
<p>Ausklang 10`</p>	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p> <p><b>PI</b> Körpernahe Entspannungsübungen</p> <p><b>TÜ</b> „Tipps und Übungen für zu Hause“</p> <p><b>Vorletzte Einheit:</b></p> <p><b>TÜ</b> z.B. Selbstreflexion und Zielfindung: Was hat sich durch das Bewegungsangebot bei mir verändert? Was möchte ich in Zukunft anders machen? Welche realistischen Ziele setze ich mir? Wer kann mich unterstützen? Wie bewege ich mich weiter?</p>



## 12. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Moderates Training der Ausdauer, Herstellung dauerhafter Bindung an Bewegungsangebote, Ausbau eigenen Handlungs- und Effektwissens und Beharrlichkeit im Bewegungsverhalten, Abschluss, Auswertung und Vermittlung*

Informationsphase 10`	<p><b>Ziel</b> Bindung an Bewegungsangebote des Vereins</p> <p><b>PI</b> Empfehlung weiterführender Bewegungsangebote</p> <p><b>PI</b> Gesammelte Fragen aus den letzten Praxiseinheiten</p>
Einstimmung 15`	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und auf die Selbstbeobachtung bzw. Erfahrungen aus dem Alltag, Reflexion der „Tipps und Übungen für zu Hause“, Vorstellung der vorbereiteten Inhalte</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: „Lieblingsspiel“ der TN (Aufwärmen)</p>
Schwerpunkt 45`	<p><b>Ziel</b> Moderates Training der Ausdauer, Festigung des gesundheitspraktischen Wissens und motivierender Abschluss</p> <p><b>PI</b> Walking im Gelände oder Stationsaufgaben mit z.B. „Gesundheitsquiz“</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p><b>Ziel</b> Auswertung und Herstellung von Bindung an weiterführende Bewegungsangebote</p> <p><b>PI</b> Auswertung des Angebots</p> <p><b>PI</b> Wie geht's weiter? Empfehlungen zur Weiterführung des Bewegungsangebots / individuelle Beratung</p> <p><b>PI</b> Möglichst konkrete Informationen / Absprachen für / mit den Teilnehmenden über Nachfolgeangebote</p> <p><b>PI</b> Abschluss mit Übung zur „Dauerhaftigkeit“ z.B. „Transfermarkt“, „Punkte sammeln“, „Schreib mal wieder“</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p> <p><b>PI</b> Entspannungsübung nach Wahl der TN</p> <p><b>PI</b> Verabschiedung</p> <p><b>TÜ</b> Weiter „in Bewegung“ bleiben</p>

## 4.4 Beispielübungen



*Das Stundenraster der zwölf Praxiseinheiten enthält zur Orientierung tendenziell sehr viele Übungen, die nicht alle ausgeführt werden sollen, sondern als alternative Vorschläge zu verstehen sind. Hier ist es wichtig, dass die Übungsleitung der Gruppe entsprechend, geeignete Übungen auswählt. Weniger ist oft mehr!*

Hinter vielen der folgenden Übungen sind Reflexionsfragen formuliert, die helfen können, eine „Tür“ zu öffnen, sich mit Themen der Gesundheit auseinanderzusetzen. Die Fragen können in der Gruppe oder als „stille Reflexion“ von jedem einzelnen beantwortet werden. Sie können aber natürlich auch unbeantwortet bleiben und lediglich als Impuls zur Wahrnehmungslenkung eingesetzt werden.



*Wichtig ist, dass pro Einheit tendenziell nur eine „Tür“ geöffnet wird, das bedeutet, nur eine Übung pro Übungsstunde wird mit Reflexionsfragen bearbeitet!!!*

Die unten angegebenen Reflexionsfragen sind damit nur als Beispiel zu verstehen, wie eine „Tür“ geöffnet werden kann. Auch hier ist weniger mehr!!! Das heißt, die vorgeschlagenen Fragen pro Übung sollten nicht unbedingt alle verwendet werden, sondern der ÜL trifft seine individuelle, der Gruppe angepasste Auswahl. Es kann also auch eine ganz andere „Tür“ geöffnet werden, wenn es sich aus der Übung ergibt und die TN z.B. ganz anders als erwartet reagieren. Auch ist es stark von der Gruppendynamik und vom Stundenablauf abhängig, welche Übung der ÜL nutzen möchte, um eine „Tür“ zur Reflexion eines gesundheitsrelevanten Themas zu öffnen. Die Übungsleitung muss sehr aufmerksam wahrnehmen, wie die TN eine Übung aufnehmen, z.B. welche Kommentare sie abgeben. Aus dieser Wahrnehmung kann sich ein Reflexionsthema ergeben (z.B. sich nicht alt fühlen, aber alt genannt werden). Auch an welcher Stelle und zu welchem Zeitpunkt eine Übung beendet wird, hängt von der Situation in der Gruppe ab. Dies bedeutet, dass der ÜL jederzeit offen und bereit sein muss, sich aus dem Rahmen der geplanten Übung heraus zu bewegen. Werden die Beispielübungen aus der hier vorliegenden Sammlung genutzt, muss der ÜL selber ein Gefühl für das richtige Timing, die Handhabung, die Geschwindigkeit des Vorgehens und der Pausen entwickeln. Das heißt z.B., dass die TN mit ihren Wahrnehmungen und Empfindungen „nachkommen“ können und dass genügend Zeit vorhanden ist, wirklich zu spüren. Die Übungen und Fragestellungen sind damit variabel, d.h. sie sind abhängig vom Zusammenhang, in dem sie stehen und von der Art und Weise, wie sie angeboten werden. Wichtig ist bei allen Reflexionsphasen, den Blick auf die Ressourcen der TN zu richten, das heißt herauszustellen, wo Ansatzpunkte zur Förderung der individuellen Lebenslage liegen. Und noch eins ist von hoher Bedeutung: Die Übungsleitung muss darauf achten, welche Reflexionsfragen die TN evtl. überfordern würden, weil sie z.B. zu tief in eine bestimmte Thematik gehen. Ein behutsames Herantasten an Themen und ein dosiertes Einsetzen von Reflexionsphasen liegen in der Verantwortung des ÜL.



*Der ÜL muss sich bewusst sein, dass mit bestimmten Reflexionsfragen tiefe und belastete Themen angesprochen werden können (z.B. das Gefühl, im Alterungsprozess für nichts mehr zu gebrauchen zu sein, nichts mehr wert zu sein). Inwieweit solche Themen vom ÜL „getragen“ werden können und wollen, hängt stark vom eigenen Umgang mit dem Thema ab und muss von jedem selbst entschieden werden. Grundsätzlich kann man aber von Seiten der TN davon ausgehen, dass der „Eigenschutz“ so hoch ist, dass sie Themen ausweichen werden, die sie überfordern würden.*



## 1. PRAXISEINHEIT

### „Diagonal-Reflexion“

Die TN können sich entlang der Diagonalen der Halle aufstellen. Eine Ecke bedeutet absolute Zustimmung, die andere Ecke bedeutet absolute Ablehnung. Es werden verschiedene Statements von der Übungsleitung abgegeben.

- Ich will aktiv an dem Angebot mitwirken.
- Ich habe Angst, überfordert zu werden.
- Ich war schon lange nicht mehr sportlich aktiv.
- Ich freue mich auf das Bewegungsangebot, etc.

### „Hallo und Tschüss“

Die TN stellen sich im Kreis auf. Die Runde beginnt, indem der erste TN einen anderen TN anschaut, auf ihn zugeht und dessen Platz einnimmt. Bevor er den neuen Platz erreicht hat, sucht sich der TN, der angeschaut worden ist einen neuen TN aus und wiederholt den Vorgang etc. Als nächstes muss der TN, auf den zugegangen wird, sich von seinem rechten Nachbarn mit Namen und Handschlag verabschieden, bevor er auf den nächsten TN zugeht. Als Steigerungsform muss er sich dann mit Handschlag von seinem rechten Nachbarn verabschieden aber mit dem Namen des linken Nachbarn. Bei der schwierigsten Variante kommt dann noch hinzu, dass der ankommende TN mit Handschlag und Namen begrüßt wird.

### „Schweizer Käse“

Die TN bewegen sich individuell zur Musik in der Halle. Bei Musikstopp hat die Gruppe die Aufgabe, die Sporthalle gleichförmig auszufüllen, d.h. die TN stehen so gleichmäßig im Raum verteilt, dass keine größeren Freiflächen entstehen.

### „Reifen auf Finger“

Die TN stehen im Kreis und halten ihre Zeigefinger nach vorne. Auf die ausgestreckten Zeigefinger wird ein Reifen gelegt. Aufgabe der TN ist es, den Reifen gemeinsam auf den Boden zu legen, ohne dass die Finger vom Reifen gelöst werden.

**Ziel:** Die Gruppe soll gemeinsam eine Aufgabe lösen. Hier soll neben der Freude am gemeinsamen Tun, herausgestellt werden, wie die Aufgabe von der Gruppe gelöst wurde.

- *Warum ging der Reifen zunächst nach oben und nicht nach unten?*
- *Wie haben Sie es dann doch geschafft, den Reifen abzulegen?*
- *Was liegt Ihnen besser? Im Team oder alleine zu arbeiten?*
- *Wie hat sich Ihre Teamfähigkeit mit dem Älterwerden verändert?*

## „Figurenwalking“

Die TN bilden Kleingruppen in Größe von vier bis fünf Personen und walken in einer Reihe hintereinander her. Die erste Person jeder Gruppe löst sich von ihrer Gruppe und begibt sich zur Übungsleitung. Dort bekommt sie auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt. Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe walkend auf den Boden „zu malen“, so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in der Reihe hinterher walken, die Figur erraten können. Es empfiehlt sich, die Figuren walkend groß zu „malen“! Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der erste Figuren-Vorläufer hinten an die Gruppe an und die neue erste Person begibt sich zur ÜL, wo sie dann eine neue Figur bekommt usw. Als Variation kann sich die erste Person jeder Gruppe selber eine Form, Zahl, geometrische Figur, Buchstaben etc. überlegen (der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!), die dann von der restlichen Gruppe erraten werden soll.

- *Wann hat das Ratespiel Sie von der Ausdauer-Anstrengung abgelenkt?*
- *Wann waren Ihre Schultern beim Laufen angespannt?*
- *Wodurch können Sie sich beim Walken entspannen?*
- *Ist sportliche Aktivität eine Möglichkeit für Sie, „abzuschalten“? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?*
- *Wie hat sich die Bedeutung von Sport und Bewegung in Ihrem Leben verändert?*

## „Körpermaße“

Zwei Personen aus der Gruppe nehmen jeweils ein Seil auf, das sie vertikal zum Boden hängen lassen. Der Dritte stellt sich in etwa 5 Meter Abstand zu den Beiden auf und versucht diese nun so zu dirigieren, dass die Seile genau so weit auseinander hängen wie er breit ist. Ob er richtig war, erkennt er wenn er versucht durch die Seile zu gehen. Anschließend ist die Aufgabe, die Seile so halten zu lassen, dass ein TN seine Tiefe bestimmt. Abschließend nehmen zwei TN ein Seil gemeinsam in die Hand und der Dritte muss wieder mit 5 Meter Abstand seine Größe bestimmen (Höhe des Seils). Das Ziel des Spiels besteht darin, sich die eigene Körpervorstellung zu verdeutlichen. Jede Person aus der Gruppe soll die Möglichkeit bekommen dies auszuprobieren.

- *Wie richtig lagen Sie mit ihren Schätzungen?*
- *Wie gut schätzen Sie ihr Körpergefühl ein?*
- *Wann setzen Sie Ihre Körperwahrnehmung für Ihre Gesundheit ein?*
- *Wie haben sich Ihre Körpermaße mit dem Älterwerden verändert?*

## „Dehn-Entspannung“

Die TN befinden sich in einer entspannten Lage im Stehen. Der ÜL demonstriert verschiedene einfache Dehnübungen für den Rumpf, Rücken, Arme, Beine etc., welche die TN nachmachen. Dazwischen werden verschiedenen Lockerungsübungen, z.B. leichte Oberkörperdrehung mit pendelnden Armen, leichte Klopfungen und Schüttelungen mit flacher Hand oder Faust an den Muskeln verschiedener Körperbereiche, etc. durchgeführt.

- *Welcher Bereich ist bei Ihnen besonders angespannt heute?*
- *Welche Teile Ihres Körpers sind müde, schwer, besonders gut durchblutet etc.?*
- *Wo merken Sie die heutige Einheit besonders in Ihrem Körper?*
- *Welche Bereiche Ihres Körpers sind im Alterungsprozess dehnfähiger geworden, welche eingeschränkter?*



## „Blitzlicht“

Die TN haben kurz Zeit, sich zu spüren, ihre Stimmungen und Interessen wahrzunehmen. Dann sagt jeder kurz, wie es ihm gerade geht, welche Interessen er hat, was ihm zu einem bestimmten Thema einfällt etc., wobei alle TN aufmerksam sind, jedoch keiner dazwischen reden oder kommentieren darf.

- *Was hat Ihnen besonders gut / nicht so gut gefallen heute?*
- *Was wünschen Sie sich für die nächste Stunde?*
- *Was können Sie aus der heutigen Stunde für den Alltag mitnehmen?*

## 2. PRAXISEINHEIT

### „Krankmacher und Gesundheitserhalter“

Der ÜL bereitet zwei Plakate vor. Auf dem ersten steht die Frage: „Was macht den Menschen krank?“, auf dem zweiten: „Was erhält den Menschen gesund?“. Beide Plakate haben noch drei Unterpunkte: 1. körperliche Aspekte, 2. psychosoziale Aspekte und 3. Umweltaspekte. Jeder TN erhält drei rote und drei grüne Karten. Auf die grünen Karten schreibt er, was nach seiner Meinung Menschen gesund erhält, und auf die roten, was die Gesundheit gefährdet (ein Aspekt pro Karte). Die Karten werden am anderen Ende der Halle ausgelegt und sollen einzeln in der Bewegung von den TN den einzelnen Überschriften zugeordnet werden. Im nächsten Schritt kann versucht werden, jedem „krankmachenden“ Faktor einen „gesundheitsförderlichen“ Aspekt gegenüberzustellen.

Um Zeit zu sparen, können die Karten auch vorbereitet und verteilt werden.

#### *Beispiele für „Krankmacher“:*

- **Körperliche Aspekte:** Bewegungsmangel, zu viel sitzen, Bewegungseinschränkung, mangelnde Flüssigkeitsaufnahme, zu wenig Schlaf, falsche Ernährung, Rauchen, einseitige körperliche Belastungen.
- **Psychosoziale Aspekte:** Negative Lebenseinstellung, Ängste, mangelnde Entspannung, Überforderung, Einsamkeit, das Leben nicht mehr zufrieden stellend gestalten können, Zeitdruck, Abhängigkeit.
- **Umweltaspekte:** Umweltbelastungen, wie z.B. Lärm, Abgase, Stau etc., ungünstige Arbeitsbedingungen, schlechte Wohnverhältnisse.

#### *Beispiele für „Gesunderhalter“:*

- **Körperliche Aspekte:** Aktive Lebensgestaltung, ausreichender Flüssigkeitshaushalt, ausreichender Schlaf, ausgewogene Ernährung, moderates Training, Kräftigungs- und Dehnübungen
- **Psychosoziale Aspekte:** Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, positive Lebenseinstellung, Spaß an der Bewegung, Gleichgewicht zwischen Belastung und Entspannung, Gespräche, Freunde, viel Lachen, Gemeinschaft, Anerkennung, Hilfe annehmen können, selbstständig sein, soziale Unterstützung
- **Umweltaspekte:** Frische Luft, geringe Umweltbelastung, schöne Wohnlage, ausreichend Platz zu Hause

### „Das schnellste Namensspiel der Welt“

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Der ÜL steht ebenfalls im Kreis und eröffnet das Spiel, indem er bekannt gibt, dass es sich bei der nun folgenden Aufgabe um einen Wettlauf gegen die Zeit handelt. Dann wendet er sich seinem Nachbarn zu und sagt schnell seinen Namen. Dieser muss sich nun seinerseits an seinen nächsten Nachbarn wenden und seinen eigenen Namen bekannt geben. So gehen die Namen möglichst schnell um die Runde, und die Zeit wird gestoppt, wenn der Name des letzten Nachbarn beim ÜL angekommen ist. Anschließend können weitere Versuche gestartet werden, die Namensrunde zeitlich zu beschleunigen. Aus deutlich unterscheidbaren Namen wird bei diesem Spiel schnell eine kaum mehr auseinander zuhaltende Wortschlange. „Das schnellste Namensspiel der Welt“ ist natürlich ein denkbar schlechtes Spiel, um Namen wirklich zu lernen. Das ist auch gar nicht der Sinn, vielmehr geht es um die Herstellung eines ersten Kontaktes auf eher witzige Weise.

### „Stressball“

Die TN stellen sich im Kreis auf. Es werden mehrere farbige Bälle verwendet, die jeweils eine „bestimmte Bedeutung“ haben, z.B.: Roter Ball = auf den Boden prellen, blauer Ball = um Hüfte kreisen lassen usw. Der ÜL bringt den ersten Ball in die Runde (z.B. roter Ball □ auf den Boden prellen und wieder auffangen. Dann ruft er den Namen eines TN, wartet bis er/sie reagiert hat und wirft ihr/ihm den Ball zu. Dieser TN prellt wieder den roten Ball und wirft den Ball einem anderen TN zu (vorher Namen sagen und Blickkontakt abwarten!). Nach und nach bringt der ÜL immer mehr Bälle ins Spiel (z.B. blauen Ball □ um die Hüfte kreisen lassen). Die Anzahl der Bälle richtet sich nach Gruppengröße und Leistungsniveau der Gruppe.

*Variation:* 2 Tennisbälle werden (zusätzlich) entgegengesetzt im Kreis von Hand zu Hand weitergegeben.

### „Ohnmacht“

Zur Vorbereitung auf dieses Spiel bilden sich kurzfristig fünf Untergruppen, denen die Zahlen 1-5 zugeordnet werden. Dann lösen sich die Gruppen wieder auf und alle TN wandern zur Musik im Raum herum. Sobald die Musik stoppt, ruft die Spielleiterin laut eine der Zahlen von 1-5 aus. Alle Mitglieder dieser Untergruppe haben dann die Aufgabe, einen lauten Schrei oder ein sonstiges Zeichen der Ohnmacht auszustoßen, sich steif zu machen und – sobald helfende Hände in Sicht sind – sich mit möglichst angespanntem Körper fallen zu lassen. Für alle anderen TN ist der Musikstopp das Zeichen sich blitzschnell umzusehen, wo Hilfe benötigt wird, um die Ohnmächtigen dann sicher aufzufangen. Die TN sollen mit dieser Übung ihre Aufmerksamkeit auch auf die anderen TN erweitern.



## „Belastungsparcours“

Es werden je nach Gruppengröße acht bis zehn einfache Bewegungsstationen aufgebaut, die gleichermaßen Ausdauer, Kraft und Koordination ansprechen sollen. Stationen können z.B. sein: Über eine umgedrehte Langbank balancieren, Crunches, auf Weichbodenmatte laufen, zwei Luftballons in der Luft halten, an einer Sprossenwand hoch und runter klettern oder einen Ball im Slalom prellen. Es finden sich immer zwei TN zusammen, die gemeinsam eine Station besetzen. Partner A bewegt sich eine Minute entsprechend der Aufgabenstellung, während Partner B pausiert. Danach belastet sich Partner B und Partner A erholt sich. Beide wechseln anschließend zur nächsten Station und verfahren wie zuvor. Wichtig ist, dass der ÜL vor dem Parcours darauf hinweist, dass die TN ihre persönliche Belastungsdosierung selbst wählen können, ohne dass eine Wiederholungszahl vorgegeben wird.

- *Welche Station war für Sie die Schwerste und warum war das so?*
- *Wie haben Sie sich im gesamten Durchlauf belastet? Eher zu wenig, zu viel oder genau richtig?*
- *Welche Anforderungen in Ihrem Alltag sind so belastend, dass sie unangenehm sind?*
- *Welche Anforderungen im Bewegungsbereich können Sie im Alterungsprozess nicht mehr erfüllen? Welche Alternativen kennen Sie?*

## „Puls-Check“

Nach jeder Belastungsphase gehen die TN langsam durch den Raum. Sie sollen versuchen ihren Herzschlag zu spüren. Erst ohne, dann mit Auflegen der Hand auf den Brustkorb. Im Folgenden versuchen die TN den Herzschlag an den unterschiedlichsten Körperstellen zu erspüren, im Nacken, an den Schläfen etc. Zum Schluss fühlen die TN ihren Puls an der Halsschlagader und am Handgelenk.

- *An welchen Stellen des Körpers konnten Sie Ihren Herzschlag wahrnehmen?*
- *Wo konnten Sie Ihren Herzschlag / den Puls am deutlichsten spüren?*
- *An welcher Stelle werden Sie in Zukunft Ihren Puls messen?*

## „Tennisballmassage“

Jeder TN erhält einen Tennisball (Igelball), mit dem er sich seine Beine, seine Arme etc. massieren kann. Wenn die Gruppe ausreichend vertraut ist und die Übungsleitung das Gefühl hat, dass ein naher Kontakt zwischen den TN möglich ist, können die TN sich auch untereinander z.B. den Rücken massieren.

**Alternative, wenn keine Bälle vorhanden:** „Fliegen abschütteln“, Lockerungsform im Stehen zu zweit: Partner A berührt mit dem Finger kurz verschiedene Körperteile (Arm, Bein, Schulter etc.) von Partner B. Partner B schüttelt das Körperteil sanft aus.

- *Wodurch konnten Sie sich bei dieser Übung entspannen?*
- *Was hat sich angenehm / unangenehm angefühlt?*
- *Was fühlt sich an Ihren Beinen, Ihrem Rücken etc. jetzt anders an, als vor der Übung?*
- *Wann können Sie die Tennisball-/Igelballmassage zu Hause anwenden?*
- *Womit haben Sie sich früher immer entspannt, was Sie heute nicht mehr nutzen?*

### 3. PRAXISEINHEIT

#### „Stehen und Ankommen“

Im Stehen schließen die TN die Augen und konzentrieren sich auf ihren Körper: Atmung, Haltung, Anspannung, Entspannung. Im Anschluss werden in drei Durchgängen die Zehen angehoben und möglichst weit gespreizt. Die Schultern werden dreimal angehoben und möglichst passiv mit der Ausatmung „fallen“ gelassen. Am Ende denken sich die TN 3-4 Begriffe aus, die ihren momentanen Zustand beschreiben, z.B. hektisch, ruhig, angespannt, gelassen etc.

#### „Dreieck“

Alle TN gehen/walken/laufen durch den Raum. Jeder TN sucht sich heimlich zwei TN aus und versucht permanent eine Linie mit diesen TN zu bilden, wobei er selber ein Außenpunkt der Linie ist. Wichtig ist es, nicht zu erkennen zu geben, wen man sich ausgesucht hat.

Das gleiche kann auch mit einem rechtwinkligen Dreieck, anstatt einer Linie versucht werden.

#### „Wo war ich?“

Die TN bewegen sich frei durch die Halle, bleiben auf Zuruf stehen und merken sich ihre Position, die sie zum ÜL einnehmen. Beim nächsten Zuruf gehen sie zu zweit zusammen und merken sich ihren Partner und ihre Stellung zum ÜL. Dritter Durchgang: die TN gehen zu dritt zusammen und merken sich ihre Partner und die Stellung zum ÜL. Beim nächsten Zuruf nennt der ÜL nur noch das Merkmal (allein, zu zweit, zu dritt), die TN stellen sich mit den richtigen Partnern in die richtige Position zum ÜL.

- *Wie schwierig war es für Sie, sich die Positionen zu merken?*
- *Würden Sie sagen, Sie haben ein gutes Gedächtnis?*
- *Wie hat sich Ihre Gedächtnisfähigkeit im Älterwerden verändert?*
- *Welche Strategien haben Sie ggf. gefunden, Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen?*

#### „Niemand steht hinter mir“

Der ÜL gibt die Aufgabe, dass zu keinem Zeitpunkt ein TN hinter ihm stehen darf. Dann verändert er seine Position im Raum, so dass die TN sich anpassen müssen.



## „Belastungsintensitäten“

Die TN walken im Kreis im Raum, wobei sie sich in vier verschiedenen Geschwindigkeitsstufen fortbewegen. In Stufe eins gehen sie im normalen Tempo, als ob sie gemütlich spazieren gehen. Nach zwei Minuten wird gestoppt und an der Halsschlagader die Herzfrequenz gemessen. Dafür wird der Puls 15 Sekunden gezählt und mal vier genommen, um die Herzschläge pro Minute zu ermitteln. Anschließend sollen die TN in der zweiten Stufe zwei Minuten im schnellen Gehen verbringen, so als ob sie es eilig hätten. Wiederum wird nachher die Herzfrequenz ermittelt. Nach ca. zwei Minuten Pause sollen die TN in der dritten Stufe langsam walken/laufen/joggen, als wenn sie noch zehn Stunden zu laufen hätten, wiederum mit anschließender Herzfrequenzmessung. Nach weiteren zwei Minuten Erholung walken/laufen die TN zwei Minuten in der vierten Stufe so schnell, wie sie glauben, dass sie sich noch gut belasten, mit anschließender Herzfrequenzbestimmung. Das Gleiche kann – anstelle der Herzfrequenz – auch mit Atemzügen pro Minute betrieben werden.

- *Wie verändert sich Ihre Herzfrequenz (Atemfrequenz) in den einzelnen Stufen?*
- *Welche Stufe empfinden Sie als die angenehmste für sich?*
- *Sind Sie eher der Typ Mensch, der sich unterfordert oder überfordert?*
- *Inwieweit setzen Sie eigene Maßstäbe für Ihre Belastung?*
- *Wie grenzen Sie sich von Anforderungen ab, die Sie nicht erfüllen können oder wollen?*
- *Welche Belastungen sind im Alterungsprozess mehr geworden, welche weniger? Wie hat sich der Umgang mit Belastungen im Laufe Ihres Lebens verändert?*

## „Trainingsherzfrequenz“

Vor der Übung wird die Pulsfrequenz am Hals oder am Handgelenk gemessen. Im Folgenden sollen die TN 5x3 Minuten mit zwei Minuten Pause in ihrem eigenen Tempo walken. Die Aufgabe ist es, sich dabei „moderat“ zu belasten. Jedes Mal nach drei Minuten wird in der Pause die Pulsfrequenz gemessen und von den TN auf einer „Pulskurve“ (Ruhepuls, Belastungspuls, 1, 3 und 5 Minuten Nachbelastungspuls) vermerkt.

- *Welche Herzfrequenz hatten Sie in Ihrem gewählten Tempo?*
- *Wie hat sich Ihre Herzfrequenz in den Pausen verändert?*
- *Wann haben Sie sich bei der Übung über- oder unterfordert?*
- *Inwieweit haben Sie sich früher mehr über- oder unterfordert als heute?*
- *Wie hat sich Ihre Ausdauerfähigkeit im Alterungsprozess verändert?*

## „Stehen und Verabschieden“

Im Stehen schließen die TN die Augen und konzentrieren sich auf ihren Körper: Atmung, Haltung, Anspannung, Entspannung. Die TN denken sich erneut 3-4 Begriffe aus, die ihren momentanen Zustand beschreiben, z.B. hektisch, ruhig, angespannt, gelassen etc.

## „Körperreise“

Wirkungen von Sport: Die TN schließen im Sitzen oder Liegen die Augen und machen in ihrer Vorstellung eine Reise durch ihren Körper. In einer Körperreise wird an den Stellen angehalten, an denen mögliche Wirkungen von Sport und Bewegung stattfinden können. Die Wirkungen können dann entsprechend beschrieben werden, damit die TN sie sich im Körper vorstellen können.

Beispiel: „...wir gehen tiefer in die Muskeln des Beines. In den Muskeln können durch Sport und Bewegung mehr Blutgefäße gebildet werden, so dass mehr Blut durch den Muskel fließen kann“ ... „das Herz kann bei regelmäßiger Belastung langsamer schlagen, weil es bei jedem Herzschlag mehr Blut auspumpen kann“... „durch regelmäßiges Training kann die Lunge mehr Sauerstoff aufnehmen und die Atmung kann vertieft werden, so dass auch die Lungenspitzen genutzt werden können“ ... „Sport und Bewegung können helfen, den Körper und den Geist zu entspannen“ usw.

- *Wodurch konnten Sie sich bei dieser Übung entspannen?*
- *Welche Effekte haben Sie bisher beim Sporttreiben besonders gemerkt?*
- *Was ist für Sie der größte und beste Effekt, der durch Sporttreiben erzielt wird?*
- *Welche Bedeutung hatte Sport und Bewegung im Laufe Ihres Lebens? Wie hat sie sich verändert?*

## 4. PRAXISEINHEIT

### „Hingesehen und wahrgenommen“

Die TN laufen zur Musik frei durch den Raum. Bei Musikstopp bleiben alle stehen und schließen die Augen. Anschließend stellt der ÜL gezielte Fragen zur Gruppe und zur Umgebung, welche die TN erst jeder für sich und anschließend in der Gruppe beantworten. Fragen könnten sein:

- „Durch wie viele Türen musstet Ihr in diesem Gebäude bis zu diesem Raum gehen?“
  - „Wie viele Menschen befinden sich im Raum?“
  - „Welche Wandfarbe hat die Umkleidekabine?“
  - „Wie viele Fenster hat der Raum?“
  - „Wer trägt heute eine Brille?“
  - „Wer hat blaue Augen?“
  - „Wer hat heute eine schwarze Hose an?“ etc.
- *Welche Fragen konnten Sie für sich beantworten?*
  - *Würden Sie sagen, Sie nehmen viele Dinge in ihrer Umgebung wahr?*
  - *Warum merken Sie sich einige Dinge nicht? Warum ist das auch gut so?*
  - *Wo kann es für ihre Gesundheit wichtig sein, Ihre Umgebung gut wahrzunehmen?*
  - *Wie hat sich Ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Alterungsprozess verändert? Wo liegen positive Veränderungen?*



## „Fingerschnappen“

Die TN stehen im Kreis. Jeder TN hebt seine rechte Hand mit der Handfläche nach oben. Die linke Hand wird ebenfalls gehoben, und der linke Zeigefinger wird auf die rechte Handfläche des linken Partners gehalten. Auf ein Kommando muss jeder TN versuchen, den Zeigefinger des rechten Nachbarn zu schnappen, aber auch gleichzeitig den eigenen linken Zeigefinger vor dem „Geschnappt-Werden“ zu retten.

## „Einfrieren und Auftauen“

Jeder TN kann jeden einfrieren und auftauen. Alle Teilnehmer gehen/walken/laufen kreuz und quer umher. Mit einem vorher festgelegten Zeichen (z.B. Tippen auf die Schulter) kann jeder jeden einfrieren. Mit einem anderen Zeichen (z.B. einmal herumdrehen) kann jeder jeden auftauen. Das Spiel ist kein Wettspiel und kann auch mit begleitender Musik durchgeführt werden

## „Inselurlaub“

So viele Reifen (Teppichfliesen, Zeitungen) wie TN liegen im Raum verteilt. Die Reifen sind Inseln. Beim Einsatz von Musik gehen alle durch den Raum und um die Inseln herum. Bei Musikstopp stellt sich jeder TN in einen Reifen hinein. Dieser Reifen repräsentiert für jeden TN die gleiche Insel, die vom ÜL genannt wird, z.B. Norderney. Bei Musik bewegen sich wieder alle TN durch den Raum. Beim nächsten Musikstopp suchen sich die TN eine neue „Insel“, die wiederum vom ÜL benannt wird, z.B. Sylt etc. (zuerst max. 2-3 Inseln). Wenn 2-3 Inseln bekannt sind, sagt der ÜL bei Musikstopp laut den Namen einer Insel, z.B. Norderney, worauf die TN sich ihren entsprechenden Reifen suchen und sich hineinstellen.

## „Gangschule“

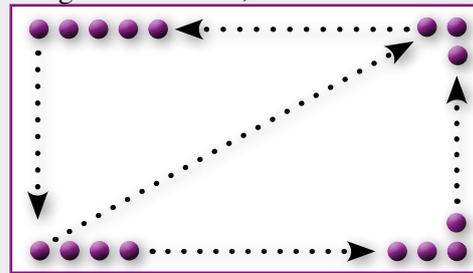
Die TN walken langsam und beobachten ihren Gang: Aufsetzen und Abrollen der Füße, Gewichtsverlagerung von einem auf den anderen Fuß, Vorschwingen der Unterschenkel, Beugen und Strecken im Knie, Bewegungen der Oberschenkel, Verschiebungen in der Hüfte, Haltung des Oberkörpers, Schwingungen im Schultergürtel, Pendeln der Arme.



- *Was fällt Ihnen auf? Was sind die Besonderheiten Ihres Ganges?*
- *Rollen Sie die Füße ab? Walken Sie aufrecht? Sind Ihre Schultern locker?*
- *Wie hat sich Ihr „Gangbild“ im Alterungsprozess verändert?*

## „6-Tage-Rennen“

Die TN bilden vier Gruppen. Jede Gruppe beginnt an einem Eckpunkt eines Rechtecks, sich gegen den Uhrzeigersinn fortzubewegen. Alle Gruppenmitglieder walken dabei hintereinander her. An jedem Eckpunkt trennt sich der letzte TN von der Gruppe, bewegt sich diagonal zum gegenüberliegenden Eckpunkt und schließt sich dort der ankommenden Gruppe (es muss nicht die eigene Gruppe sein) an. Die TN sollen versuchen eine Geschwindigkeit zu laufen, die es ihnen erlaubt ihre individuell gewählte Atemfrequenz pro Schritte durchzuhalten. Am Ende sollen die TN die empfundene Belastung auf der BORG-Skala benennen. Der ÜL erklärt den Zusammenhang von objektiver und subjektiver Belastungssteuerung und weist auf Möglichkeiten hin, das „Laufen nach Schnaufen“ und die BORG-Skala zur Belastungssteuerung zu nutzen.



- *Wie würden Sie die Belastung auf der BORG-Skala einstufen?*
- *Wann war die Belastung zu hoch / zu niedrig?*
- *Welche Atem-Schritt-Frequenz ist für Sie ideal für eine moderate Belastung?*
- *Gibt es in Ihrem Alltag Situationen, wo Ihre Atmung Ihnen Hinweise auf die Belastung gibt?*

## „Anspannungs- und Entspannungsland“

Der Raum wird in zwei Hälften geteilt. Auf der einen Seite ist das Anspannungsland und auf der anderen das Entspannungsland. Die Teilnehmer walken (zur Musik) im Raum und müssen ihre Bewegungs- und Ausdruckart dem entsprechenden Land anpassen, sobald sie die Mittellinie überqueren.

- *Ist es für Sie leicht, zwischen zwei Gegensätzen schnell umzuschalten? Wenn ja/nein, warum glauben Sie, ist das so?*
- *In welchen Räumen aus Ihrem Alltag kennen Sie es, dass Sie sich mit Betreten des Raumes anspannen/entspannen?*
- *Was ist Ihr persönliches „Entspannungsland“? Was heißt für Sie Entspannung?*
- *Wie hat sich Ihre Entspannungsfähigkeit im Verlaufe des Lebens verändert?*



## „Blindengang“

Diese Übung setzt ein Vertrauen in den Partner voraus. Daher sollte die Gruppe vorher genügend miteinander vertraut sein oder es sollten vertrauensbildende Maßnahmen vorbereitend durchgeführt werden.

Die TN bilden Paare. Partner A schließt die Augen und wird von Partner B über ständigen Kontakt zur Schulter kreuz und quer geführt. Beide sprechen möglichst nicht miteinander. Zum Führen können auch Seile oder Reifen verwendet werden. Anspruchsvoller wird das Führen, wenn Partner B nur durch Tippen auf die Schultern von Partner A die Richtungen vorgibt. Ganz ohne Körperkontakt kann das Folgen auch auf ein abgesprochenes Geräusch, wie Händeklatschen, Flöten, Schnalzen der Zunge etc. ausgeübt werden.

- *Welche Sinne wurden bei Ihnen aktiv?*
- *Haben Sie manchmal das Gefühl / die Angst gehabt, Sie laufen gegen etwas?*
- *Welche Stresssituationen gab es in diesem Spiel für Sie?*
- *Wodurch entstand dieser Stress?*
- *An welche Situation im Alltag hat Sie die Übung erinnert?*

## „Alles folgt mir“

Der ÜL gibt das Tempo vor, an dem sich alle TN orientieren müssen. Zunächst wird extrem langsam, dann wird extrem schnell gelaufen. Die TN sollen versuchen den „Rhythmus“ des ÜL zu übernehmen. Diese Übung soll verdeutlichen, dass es zu Stress kommen kann, wenn man nicht seinem eigenen Rhythmus folgt und sich einem anderen anpasst.

- *Wie war es für Sie, nicht Ihren eigenen Rhythmus laufen zu können?*
- *Kennen Sie es aus Ihrem Alltag, dass Sie einen anderen Rhythmus folgen, als Ihrem eigenen?*
- *Welche Veränderungen in Ihrem Tagesrhythmus gab es mit dem Älterwerden?*

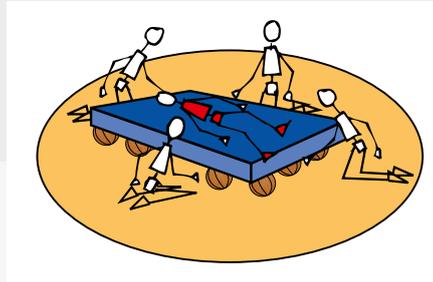
## „Gleichlauf“

Alle TN fangen an einer Startlinie an und gehen/walken/laufen eine bestimmte Zeit (1, 2, 3 ... Min.) in eine Richtung. Sie gehen/walken/laufen ihr individuelles Tempo. Wenn die Zeit vorbei ist, gibt der ÜL ein Zeichen und alle TN versuchen, die gleiche Strecke in der gleichen Zeit zurück zu gehen/walken/laufen, so dass (eigentlich) alle gleichzeitig wieder an der Startlinie sind.

- *Wie weit sind Sie von der Startlinie entfernt?*
- *Wie leicht fällt es Ihnen, ein gleichmäßiges Tempo zu finden?*
- *Wann haben Sie sich an den anderen orientiert?*
- *Wann haben Sie in Ihrem Alltag ihren eigenen Rhythmus?*
- *Wie hat sich Ihr Rhythmus im Alterungsprozess verändert?*

## „Kreiselmatte“

Unter eine Matte werden gleich große Medizinbälle oder ähnliches gelegt. Ein TN legt sich auf die Matte und wird von den anderen durch leichte kreisende Bewegungen der Matte geschaukelt.



- *In welcher Geschwindigkeit brauchen Sie die schaukelnden Bewegungen?*
- *Wie angenehm ist es, sich auf der Matte „treiben“ zu lassen?*
- *Wann können Sie sich in Ihrem Alltag „treiben“ lassen, d.h. loslassen und entspannen?*
- *Was sind Ihre „Entspannungstechniken“ im Alterungsprozess?*

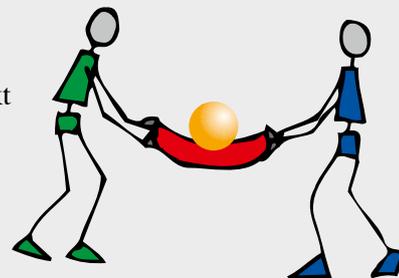
## 5. PRAXISEINHEIT

### „Handtuchball“

Je zwei TN halten ein Handtuch. Ein Softball wird in das Handtuch gelegt.

#### **Variationen:**

- Hin- und Herrollen des Balles, ohne herunterzufallen
- Ball gemeinsam hochschleudern und wieder auffangen
- Ball hochschleudern und mit gespanntem Handtuch direkt wieder Hochprellen
- Ball vorm Fangen auf den Boden prellen lassen
- Ball in einen Kasten werfen
- Zwei Paare spielen sich den Ball zu
- Ideen der TN



### „Gassenlaufen“

Die gesamte Gruppe stellt sich in Gassenform auf und streckt die Arme im Reißverschlussystem in Vorhalte (90° zum Körper). Ein TN bewegt sich in seinem gewählten Tempo durch die Gasse, wobei die anderen TN ihre Arme nach unten! nehmen, kurz bevor der laufende TN sie erreicht, so dass kein! Kontakt entsteht.



## „Bierdeckellauf“

Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen und nehmen sich jeweils einen Bierdeckel. Nun wirft einer der beiden den Bierdeckel in eine beliebige Richtung und versucht sich anschließend Ort und Entfernung des Bierdeckels einzuprägen. Anschließend versucht er mit geschlossenen Augen zu dem Bierdeckel zu gehen. Danach wird auch mit geschlossenen Augen geworfen und abermals versucht den Ort des Bierdeckels ausfindig zu machen. Es ist wichtig auf die Landung des Bierdeckels zu hören. Hierzu sollte es ziemlich still im Raum sein. In der dritten Variante wird der Bierdeckel als Ausgangspunkt genommen, der einen Punkt eines gleichseitigen Dreiecks bildet, das mit geschlossenen Augen abgelaufen werden soll. Als weitere Variante bildet der Bierdeckel einen Punkt auf der Linie eines Kreises, der wiederum mit geschlossenen Augen abgelaufen wird. Bei allen Übungen können die Rollen beliebig oft gewechselt werden.

- *Wie schwierig war es für Sie, die Wege zu finden?*
- *Welche Übung ist Ihnen am schwersten gefallen? Welche Ursache hatte dies?*
- *Wie orientieren Sie sich mit geschlossenen Augen?*
- *In welchen Situationen in Ihrem Alltag sind Sie unsicher beim Gehen? Wie können Sie dies verändern?*

## „Arme verschränken“

Die TN sollen ohne nachzudenken die Arme vor dem Körper verschränken. In der Regel hat jeder TN ein Muster, wie er die Arme verschränkt, entweder mit dem rechten oder mit dem linken Arm oben. Dann sollen die TN aus dem gewohnten Bewegungsmuster heraus, den anderen Arm nach oben nehmen. Die Aufmerksamkeit kann auf Veränderungen in der ganzen Körperhaltung und der inneren Haltung gelenkt werden. Möglicherweise fühlt sich die Veränderung des „Bewegungsmusters“ ungewohnt und unbequem an. Diese Übung soll verdeutlichen, wie in vielen alltäglichen Situationen „Muster“ unser Leben beeinflussen und wie schwer es manchmal ist, diese Muster zu durchbrechen. Auch kann deutlich werden, dass eine kleine Veränderung eines Musters, viele Auswirkungen auf andere Bereiche (z.B. des Körpers) hat.

## „Tanzender Kreis“

Die TN bilden einen Kreis mit einem Spieler in der Mitte. Der Kreis bewegt sich geschlossen im gleichen Radius durch den Raum. Der TN in der Mitte läuft mit und muss sich den vorgegebenen Bewegungsrichtungen anpassen, ohne die Mitspieler zu berühren. Anschließend darf sich der Läufer in der Mitte durch den Raum bewegen, und der Kreis muss versuchen im gleichen Radius um den TN mitzulaufen, ohne die Form zu verändern.

- *Wie schwierig war es für Sie, sich mit der Gruppe dem Mittelläufer anzupassen, bzw. sich als Läufer in der Mitte anzupassen?*
- *Was war einfacher, mit dem Kreis zu führen oder den Kreis alleine laufen zu lassen?*
- *Welche Situationen aus dem Alltag kennen Sie, in denen Sie „Folgen“ müssen? Kennen Sie welche, in denen Sie „Führen“ müssen?*
- *Wie ist das mit Ihrer Gesundheit? Gestalten Sie Ihre Gesundheit selber oder wird Ihre Gesundheit von „außen“ gesteuert?*
- *Wie hat sich Ihr Gesundheitsbewusstsein und Ihr Verantwortungsgefühl für die Gesundheit mit dem Älterwerden verändert?*

## „Musiksalat“

Die TN gehen durch den Raum und passen ihre Bewegungen der Musik an. Der ÜL sollte vorher kontrastreiche Musik (Stil, Lautstärke, Tempo, Dramatik etc.) in kurzer Folge aufgenommen haben.

- *Welche Musik führt bei Ihnen zu welcher Bewegungsform (rund – eckig, langsam – schnell, großräumig – körpernah etc.)?*
- *Zu welcher Musik können Sie sich am besten bewegen?*
- *Welche Rolle spielt Musik in Ihrem Leben? Wie hat sich das im Laufe des Lebens verändert?*



Im Anschluss sollen die TN versuchen, sich zur gleichen Musik zu bewegen, aber immer entgegengesetzt zu der von ihnen als passend empfundenen Bewegungsform (z.B. langsames Gehen zu schneller Musik).

- *Wie schwer war es, sich gegen die Musikvorgabe zu bewegen?*
- *Wie haben Sie die „entgegengesetzten“ Bewegungen empfunden: Störend oder angenehm?*
- *Wann müssen Sie sich in Ihrem Alltag den äußeren Bedingungen anpassen?*
- *Wann würden Sie eine Anpassung an die Umgebung als ungesund bezeichnen?*
- *In welchen Bereichen passen Sie sich im Alterungsprozess nicht mehr an, um Ihre Gesundheit zu schützen?*

## „Aerobic-Walking-Mix“

Die TN gehen zur Musik kreuz und quer durcheinander. Der ÜL bleibt zwischendurch stehen, marschiert auf der Stelle und führt dann Arm- und/oder Beinbewegungen vor, die die TN nachmachen. Nach 8 bzw. 16 Zählzeiten gehen alle wieder weiter. Im Anschluss überlegen sich die TN eigene Übungen.

## „Oben und unten“

Die TN sitzen oder stehen in einem Kreis. Alle TN gehen auf der Stelle – im Stand oder auch im Sitzen. Die Übungsleitung gibt eine Armbewegung vor (z.B. Schulterkreisen, Frontheben, leichter Armkreis), die TN übernehmen diese Bewegungsformen. Dabei sind Arme und Beine gleichzeitig in Bewegung. Auf das Signal der ÜL wird die Beinbewegung eingestellt, die Arme sind weiterhin aktiv. Ein TN der Gruppe schlägt eine neue, andere Beinbewegung vor, diese wird zur ersten Armbewegung durchgeführt. Dann haben die Arme „Pause“. Die Beine bleiben weiter in Bewegung, bis die nächste Armbewegung hinzukommt. In dieser ständig wechselnden Form kommen verschiedene Arm-Bein-Kombinationen zustande.



## „Tanzerei“

Die TN bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. Die Übungsleitung gibt auf Zeichen einzelne Tanzschritte vor, welche die TN nachtanzen. Im Anschluss geben die TN Tanzschritte vor.

### *Beispiele:*

- Vier Gehschritte vorwärts, vier Gehschritte rückwärts
- Kombination vier Gehschritte vorwärts mit anschließendem Auftippen der rechten bzw. linken Fußspitze nach vorne
- das Gleiche rückwärts
- Pendelschritte (Step-touch) nach rechts und links
- Kombination: Acht Gehschritte vorwärts mit vier Pendelschritten am Platz
- freies Gehen in Verbindung mit Armbewegungen: z.B. Schultern im Wechsel heben und senken / Unterarme (Hände zur Faust) auf Schulterhöhe anheben und wieder senken
- freies Gehen durch den Raum; treffen zwei TN zusammen, tanzen sie einen „Dialog“ unter Einbeziehung der Arme.

## „Gemeinsamer Tanz“

Die Hälfte der TN sollen die Augen verschließen oder verbinden. Es wird Musik gespielt und die „sehenden“ TN suchen sich einen „blinden“ Partner aus. Gemeinsam und ohne zu sprechen sollen sich die Paare zur Musik bewegen, bzw. Tanzen. Bei Musikstopp wechseln die „sehenden“ TN den Partner. Der Reiz dieser Übung liegt darin, dass die „blinden“ TN nicht wissen, mit wem sie tanzen, daher sollte das Sprechen unbedingt vermieden und die Partner sollten mehrmals gewechselt werden. Der Sinn dieser Übung ist es, in der Bewegung zu erfühlen, wer der Partner sein könnte und wie gemeinsame Bewegungen nonverbal aufeinander abgestimmt werden können.

- *Welche Unterschiede haben Sie bei den verschiedenen Tanzpartnern gemerkt?*
- *Wann können Sie sich gut auf andere Menschen einstellen?*
- *Wie hat sich die Fähigkeit zu erkennen, wer zu Ihnen passt und wer weniger zu Ihnen passt, im Leben verändert?*
- *Wo hat die Flexibilität im Umgang mit anderen Menschen mit dem Älterwerden nachgelassen? Wo ist es auch gut so?*

## „Verwöhnkarussell“

Die TN liegen zur Hälfte in einem Kreis mit geschlossenen Augen auf dem Bauch. Die anderen TN gehen im Wechsel alle 1,2,3 ... Min. zu einem anderen Partner und verwöhnen diesen mit Igelbällen, Tennisbällen, Massagegeräten oder – je nach Kontakt in der Gruppe – auch mit Handmassage. Der Reiz des Verwöhnkarussells besteht darin, dass die Personen mit geschlossenen Augen nicht wissen, wer sie gerade verwöhnt.

- *Woran haben Sie erkannt, wer Sie massiert hat?*
- *Welche Unterscheide gab es zwischen den einzelnen Massagen? Haben Sie Vermutungen, wer Sie wann massiert hat?*
- *War Ihnen irgendetwas unangenehm? Wenn ja, haben Sie es dem Partner gesagt?*
- *Was brauchen Sie in Ihrem Alltag, um sich entspannen zu können?*
- *Wodurch entspannen Sie sich mehr im Alterungsprozess?*

## 6. PRAXISEINHEIT

### „Thesen Lesen“

Die TN sollen vorbereiteten Thesen zustimmen oder sie ablehnen und bei Bedarf diskutieren. Hierzu laufen sie durcheinander im Raum und gehen bei Zustimmung auf die eine und bei Ablehnung auf die andere Seite einer Mittellinie. Mit der Entfernung zur Linie haben sie zusätzlich die Möglichkeit, den Grad ihrer Zustimmung / Ablehnung festzulegen.

- **These 1:** „Je älter ich werde, desto weniger Zeit habe ich.“
  - **These 2:** „Mit 60 Jahren ist man alt.“
  - **These 3:** „Alte Menschen verdienen mehr Respekt.“
  - **These 4:** „Ich wäre gerne wieder 20 Jahre alt.“
  - **These 5:** „Alte Menschen sind weniger leistungsfähig.“
  - **These 6:** „Wenn man älter wird, wird man weniger flexibel.“
  - **These 7:** „Ich bin alt.“
- *Warum stimmen Sie dieser These zu / nicht zu?*
  - *Welches Beispiel kennen Sie für diese These?*

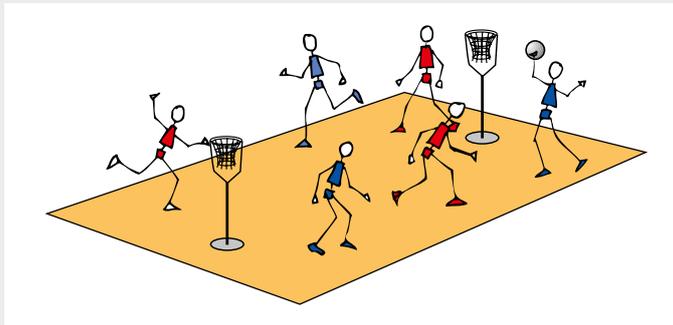
### „Vor die Wand gelaufen“

Die TN stellen sich in einiger Entfernung von einer Wand auf und sollen versuchen, mit geschlossenen Augen so nah wie möglich an die Wand zu gehen, ohne diese zu berühren. Die TN haben mehrere Versuche und können sich evtl. verschiedene Lösungsstrategien ausdenken, die verglichen werden können. Alternativ zur Wand können auch bestimmte Punkte im Raum oder Linien ange laufen werden. Im Anschluss soll versucht werden, so schnell wie möglich zu einer Linie zu laufen, aber ohne sie zu berühren.

- *Wann konnten Sie die Wand „erspüren“, ohne sie zu berühren oder zu sehen?*
- *Was war der Unterschied im Laufen beim letzten Durchgang im Vergleich zum ersten?*
- *Welche Strategie haben Sie angewandt? Brauchen Sie diese Strategie auch in Ihrem Alltag?*
- *Können Ihnen Strategien im Alterungsprozess helfen, gesund zu leben oder mit Problemen fertig zu werden? Wenn ja, welche?*



## „Korbball“



Die Gruppe bildet zwei Mannschaften. Gespielt wird mit einem Gymnastik- oder Softball auf zwei Tore, umgedrehte Kästen, Basketballkörbe oder Ähnliches. Die vorgegebenen Regeln sind: Spieler mit Ball dürfen nicht laufen, aber auch nicht berührt werden. Nach einem Fehlwurf bekommt die andere Mannschaft den Ball (kein Kampf um zurückspringenden Ball)

und jeder Spieler einer Mannschaft muss vor einem Torerfolg den Ball einmal berührt haben. Wenn das Spiel eine Weile gelaufen ist, erhalten beide Mannschaften jeweils eine oder zwei neue Regeln, die allerdings die andere Mannschaft nicht kennt. Diese Regeln könnten z.B. sein: Der Ball darf nur mit dem schwachen Arm oder nur von rechts auf den Korb geworfen werden. Man kann einen Ball nur auf Zuruf bekommen. Jeder zweite Ballbesitzer muss sich räuspern. Das Ziel ist nicht das Tor, sondern möglichst viele Ballkontakte zu haben usw.

- *Wie haben Sie die Regeln der anderen Mannschaft erkannt?*
- *Was ändert sich durch unterschiedliche Regeln im Spielverlauf?*
- *Welche Regeln bestimmen Ihr Verhalten in konkreten Alltagssituationen (zu Hause, bei einer Arbeit, in der Freizeit etc.)?*
- *Bezogen auf Ihr Gesundheitsverhalten. Welche Regeln gab es früher für Sie, die es heute nicht mehr gibt?*

Im Folgenden sollen **Alternativen** des Spiels ausprobiert werden:

- Es wird langsame/schnelle Musik zum Spiel eingesetzt.
- Die Spieler spielen mit Ohropax oder Watte in den Ohren.
- Die Spieler binden sich ein Auge zu.
- Beide Mannschaften spielen mit Aufgabenteilung: Die Hälfte der Mannschaft darf nur verteidigen und die andere Hälfte nur angreifen (im Wechsel).
- Es wird mit anderen Bällen gespielt, z.B. Luftballon, Rugby, Pezziball etc.
- Es wird mit drei Mannschaften auf drei Tore gespielt.
- Es wird mit 2-3-4 Bällen gespielt.
- Das Spielfeld wird mehrfach verkleinert (es darf übertrieben werden) und anschließend wieder größer gemacht.

- *Was ändert sich in Ihrem Spielverhalten?*
- *Welche neuen Möglichkeiten entstehen?*
- *Gab es im Bezug zur Gesundheit in Ihrem Leben gewohnte Situationen, die sich im Alterungsprozess verändert haben?*
- *Wie sind Sie mit diesen Situationen / Veränderungen umgegangen?*

## „Ausgedacht und mitgespielt“

Jeweils 2 TN sollen sich gemeinsam mit 2 verschiedenen Gegenständen (z.B. Stuhl, Kochlöffel, Pullover, Ball, Sporttasche etc.) ein neues Spiel ausdenken. Wenn sie dies vorgestellt haben, gehen jeweils 2 Paare zu viert zusammen und versuchen, aus ihren beiden Spielen ein gemeinsames Spiel zu entwickeln, was wiederum vorgestellt werden darf.

- *Wie haben Sie sich auf die Regeln geeinigt?*
- *Wo lagen Schwierigkeiten?*
- *Wann können Sie in Ihrem Alltag nach Belieben Regeln neu aufstellen und verändern?*
- *Wann stellen Sie eher Regeln auf und wann halten Sie sich eher an fremde Regeln?*
- *Was sind für Sie „Regeln zur Gesundheit“? Was sind für Sie positive „Regeln des Altseins“?*

## „Geschicklichkeitstraining“

Die TN bauen gemeinsam einen Parcours auf. Zum Aufbau des Parcours hält die ÜL Stationskarten und eine Skizze bereit. Je nach Gruppengröße durchlaufen die TN den Parcours paarweise oder zu dritt. Zeit je Station ca. 3 Minuten. Beim Aufbau der Stationen wird darauf geachtet, dass aus Sicherheitsgründen die Zielrichtung immer zur Hallenwand ausgerichtet ist!

- **Keulenschießen:** Die TN schießen mehrere Keulen mit einem Ball um.
- **Zielreifen:** Einen Ball so dosiert schießen, dass er im Reifen liegen bleibt.
- **Slalom:** Einen Ball mit dem Fuß um Fahnenstangen herum führen.
- **Tunnel:** Einen Ball durch zwei oder drei versetzt liegende Kastenteile schießen.
- **Umweg:** Einen Ball gegen eine umgedrehte Bank schießen, sodass der Ball zu einem Ziel (umgedrehter Kasten) umgelenkt wird.
- **Torwand:** Den Ball gegen die Wand schießen, so dass er in den umgedrehten Kasten fällt.
- **Hohle Gasse:** Einen Ball zwischen zwei Bänken bis zu einer Markierung schießen.
- **Treffer:** Mit dem Ball einen Medizinball von einer Bank herunterschießen.

## „Blindlauf“

Die TN bilden zwei Reihen mit dem Gesicht zueinander in etwa vier Meter Entfernung und halten ihre Hände nach vorne. Einzelnen läuft ein „Blinder“ durch die Gasse. Er wird vorsichtig von den TN geleitet und am Schluss in Empfang genommen. Die „blinden“ TN können dann versuchen die Gangart (rückwärts, seitlich, Hopselauf etc.) oder das Tempo (so schnell wie möglich, etc.) für sich angemessen zu verändern.

- *Welche Variationsmöglichkeit haben Sie sich zugetraut?*
- *Wann fällt es Ihnen leicht, ein angemessenes Tempo zu finden?*
- *Wie lassen Sie sich durch die anderen TN in Ihrem Ehrgeiz beeinflussen?*
- *Was brauchen Sie, um bei der Übung für sich ein max. Sicherheitsgefühl zu haben?*
- *Wo sind Sie im Alltag im Laufe der Jahre unsicherer geworden? Was können Sie dagegen tun?*



## „Guter Ort, schlechter Ort“

Die TN sollen sich frei durch den Raum bewegen. Dabei sollen sie ausnahmslos alle Orte aufsuchen. Der ÜL gibt Aufgaben dazu: Die TN sollen sich in helle – dunkle, kalte – warme, hohe – tiefe, saubere – schmutzige, laute – leise, weiträumige – enge Orte begeben.

- *An welchen Orten sind Sie gerne/ungern und warum?*
- *An welchen Orten in Ihrem Alltag halten Sie sich besonders gerne auf? Warum ist das ausge-rechnet dort so?*
- *Welcher Ort ist warum Ihr Lieblingsplatz in Ihrem Zuhause?*
- *Wie haben sich Ihre „Lieblingsorte“ im Lauf Ihres Lebens verändert?*
- *Welche Orte kennen Sie, an denen Sie sich nicht wohl fühlen, die Sie krank machen?*

## „Oben halten“

Die TN gehen zu dritt zusammen. Ein Spieler erhält die Aufgabe in einem mit Pylonen (Hütchen) selbst abgegrenzten Raum, so viele Luftballons wie mög-lich in der Luft zu halten. Fällt einer runter, können die anderen beiden ihm diesen wieder zuspelen.



- *Mit wie vielen Luftballons ist dies für Sie bequem zu handhaben, wann wird es stressig?*
- *Wie viel Raum brauchen Sie dafür?*

Im Folgenden sollen alle drei Spieler zunächst drei Luftballons zusammen in der Luft halten. Anschließend wird langsam gesteigert: 4-5-6-7-8-9 Luftballons sollen oben bleiben.

- *Wie viel Raum brauchen Sie zusammen?*
- *Was ist anstrengender: Alleine oder mit mehreren die Luftballons in der Luft zu halten?*
- *In welchen Situationen müssen Sie in Ihrem Alltag mehrere Dinge gleichzeitig „jonglieren“?*
- *Wann ist dies positiver Stress (gesund), oder negativer Stress (ungesund) für Sie?*
- *In welchem Bereich Ihres Körpers merken Sie besonders eine Anspannung bei Stress?*
- *Wie hat sich Ihr Umgang mit Stress im Alterungsprozess verändert?*

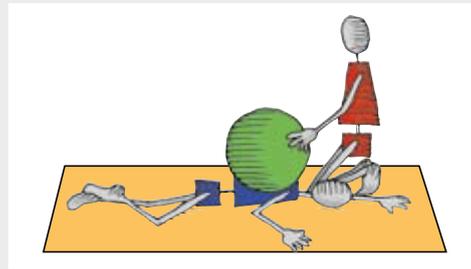
## „Meine 5 Minuten“

Jeder TN hat 5 Minuten die Gelegenheit „für sich zu sorgen“. In diesen fünf Minuten sollen die TN kurz in sich gehen und überlegen, was sie jetzt brauchen. Dies kann eine Trink- oder Esspause sein, ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft, ein Gespräch mit einem anderen TN, eine kurze Entspannung etc. Jeder TN soll versuchen, sein Bedürfnis konsequent umzusetzen.

## „Pezziballmassage“

**Hinweis:** Die liegende Person kann zu jedem Zeitpunkt mit dem Signal „STOPP“ die Massage abbrechen. Die massierende Person MUSS dieses Signal unbedingt SOFORT beachten.

Partner A legt sich auf den Bauch auf eine Matte. Partner B rollt jetzt ganz behutsam und ohne Druck einen Pezziball über den Liegenden, der angeben muss, welche Körperteile evtl. nicht berührt werden dürfen (z.B. Kopf). Anschließend kann in drei Stufen massiert und gedrückt werden:



- 1.Stufe: Leichter Druck durch die Hände auf den Ball.
- 2.Stufe: Fester Druck durch Hände und Körpergewicht bei ausgestreckten Armen.
- 3.Stufe: Starker Druck durch das Aufliegen mit dem ganzen Körpergewicht von Partner B auf den Ball.

Zum Schluss wird noch durch schnelle Prellbewegungen auf den Ball eine Vibration durchgeführt. Dabei darf der Ball aber den Kontakt zum Körper der liegenden Person nicht verlieren.

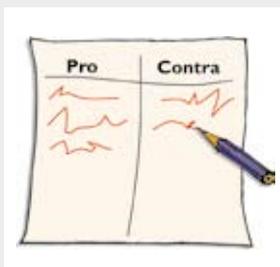
**Anmerkung:** Die Verwendung von Pezzibällen kann je nach Örtlichkeit viel Zeit in Anspruch nehmen. Es kann aus organisatorischen Gründen sinnvoller sein, kleine Geräte, z.B. Tennisbälle, Igelbälle, Korken o.ä. zur Entspannung zu verwenden. Materialien aus dem Alltag bieten den TN zudem Chancen und Ideen zur Umsetzung zu Hause.

- *Was war für Sie angenehm, was war unangenehm?*
- *Wie viel Druck brauchen Sie?*
- *Was brauchen Sie in Ihrem Alltag zum Entspannen?*
- *Wie gut können Sie für die Dinge einstehen, die Sie brauchen, um sich zu entspannen?*
- *Würden Sie sagen, Sie sorgen gut für sich? Welche Veränderungen hat es diesbezüglich in Ihrem Leben gegeben?*

## „Tages-Gesundheitsprotokoll“

Jeder TN erhält die Aufgabe, den Ablauf eines bestimmten Tages zu dokumentieren. In einer Reflexionsphase in der nächsten Stunde wird gemeinsam überlegt, welche Phasen und Verhaltensweisen gesundheitsfördernd und welche gesundheitshinderlich waren.

## „Pro und Contra“



Die TN überlegen sich gesundheitsfördernde Aktivitäten für ihren Alltag, z.B. regelmäßiges Entspannen, ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung etc. Sie suchen sich zunächst eine Aktivität heraus, die vom ÜL auf ein großes Blatt geschrieben wird. Anschließend werden darunter zwei Spalten eingezeichnet, eine Pro- und eine Contra-Spalte. In die Contra-Spalte werden alle Dinge eingetragen, die davon abhalten können, dieses gesundheitsförderliche Verhalten auszuführen, z.B. „Ich habe keine Zeit für eine ausgewogene Ernährung“. In die Pro-Spalte werden alle Dinge vermerkt, die bei diesem Verhalten helfend und unterstützend wirken, z.B. „Ich stehe morgens 15 Minuten eher auf, um in Ruhe frühstücken zu können“.



## 12. PRAXISEINHEIT

### „Gesundheitsquiz“

Die TN absolvieren in Kleingruppen einen 20-Fragen-Walk. An den Stationen sind Karten mit Bewegungsaufgaben angebracht. Wenn die Bewegungsaufgaben durchgeführt worden sind, dürfen die TN eine Fragekarte umdrehen und beantworten. Die Fragen beziehen sich auf die Inhalte des Angebots (z.B. Verhaltensmuster, funktionelle Übungen, muskuläre Dysbalancen, Belastungsdosierung, Ernährung, Pulsermittlung etc.).

- *In welchen Bereichen hatten Sie Schwierigkeiten / haben Sie sich besonders gut ausgekannt?*
- *Welche Fragen bleiben noch offen und wo möchten Sie noch mehr darüber wissen?*
- *Haben Sie aus dem Kurs genug Wissen und Können zu Ihrer Zufriedenheit mitnehmen können?*

### „Transfermarkt“

In einer Stunde sollen die TN am Anfang konkret aufschreiben, was sie von den bisherigen Inhalten schon auf ihr alltägliches Leben außerhalb des Angebotes übertragen haben. Die Aussagen sollen sich möglichst auf präzise Situationen beziehen und werden im Anschluss in Kleingruppen oder in der Großgruppe vorgestellt.

- *Wie schwierig ist es für Sie, Angebotsinhalte in Ihren Alltag zu übertragen?*
- *Was hindert Sie daran?*
- *Was haben Sie schon verändert?*
- *Worauf sind Sie besonders stolz?*

### „Punkte sammeln“

Der ÜL überlegt sich vor der Stunde Statements, mit denen sich die TN nach der Stunde kritisch auseinander setzen sollen und schreibt sie in „Ich-Form“ auf ein Plakat. Diese könnten z.B. sein:

- Ich bin sensibler für meine Körperwahrnehmung geworden.
- Ich habe neue Anregungen für meine Gesundheit bekommen.
- Mein Gesundheitsverhalten hat sich verändert.
- Ich bleibe aktiv in einem Bewegungsangebot etc.

Die TN malen oder kleben nach der Stunde farbige Punkte zu den Statements, die für sie zutreffen. Alternativ können die TN auch Farbkarten hochhalten: Grün = volle Zustimmung, Gelb = teilweise Zustimmung, teilweise Ablehnung, Rot = volle Ablehnung. Im Folgenden können nach Bedarf im Plenum oder in Einzelgesprächen offene Fragen geklärt werden.

### „Schreib mal wieder“



Die TN sollen sich selber einen Brief schreiben, in welchem sie festhalten, was sie vom Angebot mitnehmen, was sie sich vornehmen, was ihre persönlichen Wünsche für die Zukunft im Bezug auf das Angebotsthema sind usw. Anschließend legt jeder TN seinen Brief in einen Briefumschlag, klebt ihn zu und schreibt sich als Adressaten auf den Umschlag. Die Marken spendiert der Verein und die TN bekommen diesen Brief an einem gemeinsam vereinbarten Termin in ein paar Wochen zugesandt.