

2 ZIELE UND INHALTE DES ANGEBOTS

2.1 KERNZIELE PRÄVENTIVER/GESUNDHEITSFÖRDERNDER SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ÄLTERE

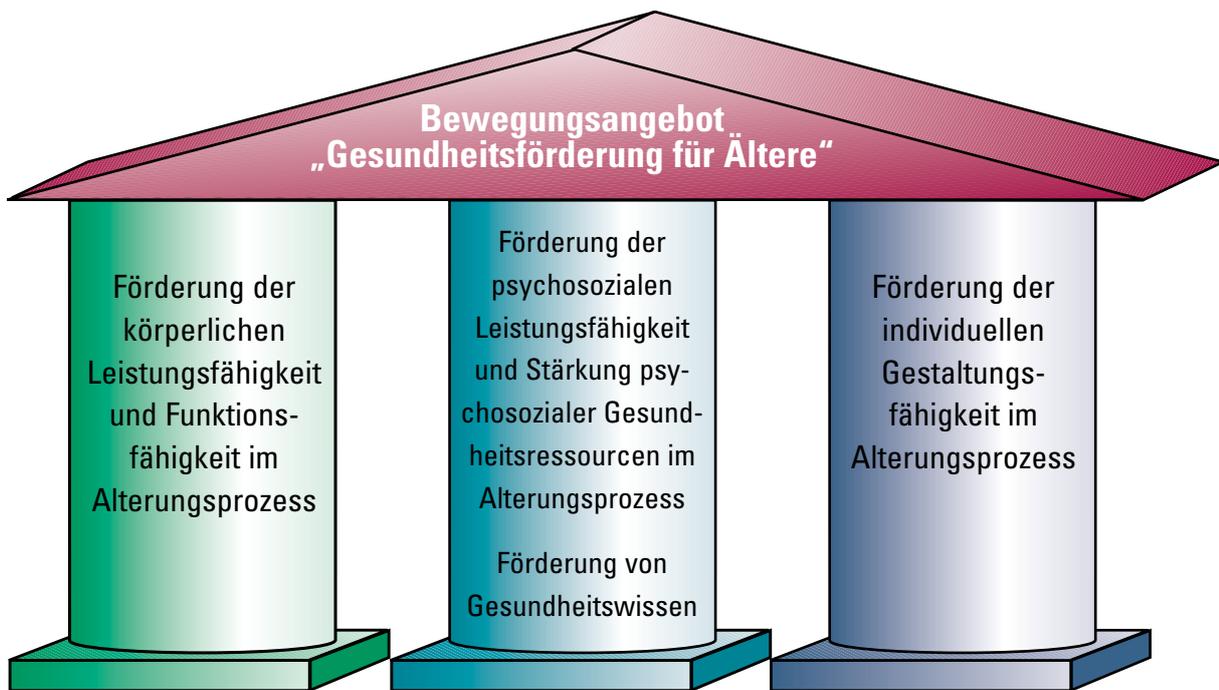


Abb. 2.: Die drei Säulen des Angebots

Ausgehend von den in Kapitel 1 dargestellten Grundlagen und den bundesweit anerkannten Kernzielen präventiver/gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote lassen sich für die konkrete Umsetzung eines präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebots im Bereich „Gesundheitsförderung für Ältere“ konkrete Ziel- und Inhaltsbereiche und daran orientiert, bestimmte sportpraktische Methoden formulieren⁴. Denn je nach dem wie z.B. ein Spiel gestaltet wird, zielt es schwerpunktmäßig auf einen unterschiedlichen Aspekt von Gesundheit bzw. auf eine andere Gesundheitsressource.

⁴ Bundesweit finden die folgenden 6 Kernziele für präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote Anerkennung:

- 1) Die Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- 2) Die Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- 3) Die Verminderung von Risikofaktoren
- 4) Die Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- 5) Der Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- 6) Die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Sie sind logische Ableitung der in Kapitel dargestellten Grundlagen und wurden durch das Positionspapier „Sport, Bewegung und Gesundheit“ des LandesSportBundes weiter ausdifferenziert.



BEWEGUNGSANGEBOT: BEREICH „GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ÄLTERE“

Zielbereiche	Inhalte und Methoden
<p>Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit im Alterungsprozess:</p> <ul style="list-style-type: none">● Bewältigung von physischen Beschwerden und Missbefindenszuständen● Verminderung von physischen Risikofaktoren● Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren)	<p>Trainingsformen zur Förderung der</p> <ul style="list-style-type: none">● Ausdauer● Kraft und Kraftausdauer● Beweglichkeit (Mobilisation)● Koordination● Entspannungsfähigkeit <p>Übungs-/Spielformen zur Vermittlung von Bewegungstechniken und Fähigkeiten der Trainingssteuerung sowie zur Förderung der Entspannungsfähigkeit unter Berücksichtigung des Alterungsprozesses</p>
<p>Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen im Alterungsprozess:</p> <ul style="list-style-type: none">● Bewältigung von psychosozialen Beschwerden und Missbefindenszuständen● Verminderung von psychosozialen Risikofaktoren● Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen im Alterungsprozess (Schutzfaktoren)	<p>Übungs-/Spielformen und Methoden zur Förderung der/des</p> <ul style="list-style-type: none">● Sozialfähigkeit im Alterungsprozess (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen können etc.)● Selbstwirksamkeitsüberzeugung● Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit im Alterungsprozess● Zielgerichtetheit des Verhaltens● Wechsels von Spannung und Entspannung● Wohlbefindens im Alterungsprozess● Handlungs- und Effektwissens (wird unter „Förderung des Gesundheitswissens“ gesondert abgehandelt)
<p>Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im Alterungsprozess:</p> <ul style="list-style-type: none">● Auseinandersetzung mit den Veränderungen im Alterungsprozess● Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen im Alterungsprozess● Stärkung und Entwicklung einer eigenverantwortlichen Gestaltung der individuellen Gesundheit im Alterungsprozess● Fähigkeit Gesundheitsressourcen im Alterungsprozess aufzubauen, zu festigen und zu nutzen● Aufbau von Bindung an Bewegung, Spiel und Sport● Verbesserung der Bewegungsverhältnisse	<p>Übungs-/Spielformen</p> <ul style="list-style-type: none">● zum Gesundheitsverständnis (Gesundheit selber gestalten)● zur Wahrnehmung des Körpers im Alterungsprozess● zu Mustern des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens im Alterungsprozess● zu Regeln des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens im Alterungsprozess● zum Können-Wollen-Sollen (für sich sorgen) im Alterungsprozess● zur Alltagsübertragung● zur Dauerhaftigkeit (langfristige Bindung an Vereinsangebote)

BEWEGUNGSANGEBOT: BEREICH „GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ÄLTERE“

Zielbereiche

Förderung von Gesundheitswissen

- Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitssportlicher Aktivität
- Bearbeitung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung im Alterungsprozess

Inhalte und Methoden

Bearbeitung des Informationsmaterials

- Gesundheitsaspekte im Alterungsprozess
- Risiko- und Schutzfaktoren für die Gesundheit
- Ein Plus für Bewegung im Alterungsprozess
- Die Aufgaben des Alterns
- Die Stärke des Alters
- Sport-Techniken
- Beweglichkeits-, Koordinations- und Muskeltraining
- Belastungs-/Trainingssteuerung im Alterungsprozess
- Fitness für's Gehirn,
- Entspannung
- Ernährungstipps im Alterungsprozess
- Verhaltensänderung für mehr Bewegung im Alltag und in der Freizeit



In einer zeitgemäß gestalteten präventiven/gesundheitsfördernden Angebotsstunde wird mindestens jeweils ein Thema aus jedem der 4 Zielbereiche behandelt und bewusst in der Stundenplanung berücksichtigt! Es werden also in jeder Stunde immer alle 4 Zielbereiche thematisch bearbeitet.





2.2 ERLÄUTERUNG DER ZIELBEREICHE, INHALTE UND METHODEN

Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit⁵

Ziele

- ▶ Der TN hat ein vielfältiges Bewegungsspektrum mit sportpraktischen Beispielen und Angebotsformen für Ältere erlebt und kennt ggf. die technisch korrekte Ausführung spezieller Bewegungsabläufe.
- ▶ Der TN hat seine allgemeine körperliche Belastungsfähigkeit verbessert und dies bewusst wahrgenommen (positive Beeinflussung biologischer Alterungsprozesse).

Regelmäßige körperliche und sportliche Betätigung führt zu Funktionsverbesserungen oder zur Funktionserhaltung an Herz und Kreislauf, der Lunge und des aktiven und passiven Bewegungsapparates (Muskeln, Bänder, Gelenke, Knochen) im Alterungsprozess. Des Weiteren können z.B. auch die Geschicklichkeit, das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit durch spielerisches Üben geschult werden. Dies sind wichtige Bausteine, um Alterungsprozessen entgegenzuwirken und eine Basis an körperlicher Fitness im Alterungsprozess zu festigen. Ein zentraler Aspekt eines präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebotes im Bereich „Gesundheitsförderung für Ältere“ ist es daher, die physischen Ressourcen Ausdauer, Kraft und Kraftausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit bei den Teilnehmenden zu verbessern oder zu erhalten. Die Übungsleitung hat die Aufgabe, umfangreiche Körper- und Bewegungserfahrungen altersspezifisch zu vermitteln. Durch das Training der körperlichen Leistungs- und Funktionsfähigkeit können physische Risikofaktoren vermindert und physische Schutzfaktoren aufgebaut werden. So kann es z.B. zu verbesserten Blutfließeigenschaften, einer Stärkung des Immunsystems, zu einer Senkung des Cholesterin-Spiegels, zu einer verbesserten Kraftausdauer zum Schutz des Skelettsystems, zur Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke und Dehnfähigkeit der Muskeln oder zu einer verbesserten inter- und intramuskulären Koordination für ökonomischere Bewegungsabläufe kommen. Regelmäßige körperliche Betätigung hilft die verschiedenen Bewegungsmangelercheinungen (Koronarinsuffizienz, Rückenprobleme, Gelenkerkrankungen) zu vermeiden und bildet durch die Verbesserung der Stoffwechselfunktionen zugleich eine wichtige Vorbeugemaßnahme gegen Krankheiten (z.B. Infektionen, Diabetes). Um die Gefahren auszuschließen, die durch unerkannte Erkrankungen entstehen können, wird vor (Wieder-)aufnahme eines körperlichen Trainings eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung empfohlen. Diese sollte eine klinische (körperliche) Untersuchung mit Vorgeschichte umfassen, ein Ruhe- und Belastungs-EKG sowie einige wenige Blutuntersuchungen. Bei der körperlichen Untersuchung werden alle Gelenke sowie die Wirbelsäule überprüft. Eine Störung der Knochenmasse (Osteoporose) ist ggf. weiter abzuklären.

Eine vielseitige Verbesserung der körperlichen Leistungs- und Funktionsfähigkeit durch regelmäßiges Üben kommt auch den verschiedenen Tätigkeiten im Alltag zugute. So benötigen wir z.B. die Kraft für das Tragen von Einkaufstaschen oder von Haushaltsgegenständen, die Ausdauer zur Bewältigung etwas längerer Wegstrecken, die Beweglichkeit beim An- und Auskleiden und die Koordination, um die Schuhe zuzubinden. Oft wird im Angebotsverlauf eine verbesserte körperliche Belastungsfähigkeit im Alltagsleben der TN festgestellt. So können Bewegungen, wie z.B. Treppensteigen, Spazieren gehen, Gartenarbeit oder Fahrradfahren besser/leichter/ausdauernder durchgeführt werden. Somit verbessert die körperliche Leistungs- und Funktionsfähigkeit zugleich die Fähigkeit, sich selbständig zu versorgen und seine Unabhängigkeit im Alterungsprozess zu bewahren. Über dieses Alltagsminimum hinaus kommt sie natürlich auch der allgemeinen Mobilität zugute, die eine wichtige Grundlage der Freizeitgestaltung ist. Regelmäßige körperliche Betätigung ist auch für die Unfallverhütung im Haushalt und die Sicherheit im Straßenverkehr von großer Bedeutung. Das Risiko, im Haushalt zu stolpern oder die Balance zu verlieren und die Fähigkeit, im Straßenverkehr in angemessener Weise auf heranführende Fahrzeuge zu reagieren, hängen unmittelbar mit einer guten körperlichen Leistungsfähigkeit

⁵ u.a. mod. aus CD-ROM „Materialien für Lehrkräfte“; Sport der Älteren, LandesSportBund Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), 2006.

zusammen. Andererseits besteht aber auch während der sportlichen Betätigung ein gewisses Risiko einer gesundheitlichen Schädigung sowohl durch Einschränkungen im Bereich des Bewegungsapparates (Knochen, Bänder, Gelenke) als auch durch Beeinträchtigungen im organischen Bereich. Diesen Risiken kann vor allem durch ein dosiertes, fachkundig angeleitetes und kontrolliertes Bewegungsangebot vorgebeugt werden.

Was für das Herz-Kreislaufsystem, den Bewegungsapparat und die Entspannungsfähigkeit gilt, trifft in gleicher Weise auch für andere körperliche Funktionen zu, vor allem für den Stoffwechsel und das Nervensystem. Auch sie bedürfen regelmäßiger Beanspruchung, die durch die sportliche Betätigung erreicht werden kann. Durch Bewegung und Sport werden funktionserhaltende Reize gesetzt, die Arbeitsleistung des Organismus wird erhöht und der Stoffwechsel gesteigert. Es bleibt häufig unbeachtet, dass im Zusammenhang mit sportlichen Tätigkeiten, z.B. bei allen Koordinations- und Reaktionsleistungen, auch vielfältige Steuerungs- und Regelungsvorgänge erforderlich sind, die im Gehirn eine gesteigerte Stoffwechsel- und Durchblutungstätigkeit auslösen. Das bedeutet, dass durch sportliche Aktivitäten auch verschiedene Hirnfunktionen aktiviert und gefordert werden. Auch das Gehirn braucht als wichtige Grundlage zur selbständigen Lebensführung im Alterungsprozess lebenslang Reize.

Inhalte und Methoden

Aufgabenstellungen und Übungen mit speziellen Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Entspannungsinhalten müssen von der Übungsleitung mit Hinweisen zur Belastungsdosierung und Belastungsanpassung sowie zur korrekten Ausführung angeleitet werden. Die Übungen sollen technisch korrekt, d.h. ohne Fehlhaltung, Pressatmung, einseitiger Belastung, Überforderung etc. ausgeführt werden. Dies beinhaltet z.B. grundsätzlich die Einhaltung der richtigen Belastungsherzfrequenz, beim Dehnen die richtige Dehnposition, beim Laufen das richtige Abrollen über den ganzen Fuß, bei Kraftübungen die physiologisch optimale Gelenkstellungen und Körperhaltung oder bei Gymnastikübungen die ökonomischste Kraftdosierung. Zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit sollten Lockerungsübungen und ggf. sportnahe Entspannungsübungen (z.B. Dehnentspannung, Progressive Muskelentspannung, Massage etc.) fester Bestandteil jeder Übungseinheit sein.

Beispiele

- Übungsformen zur Ausdauerförderung im Wasser, im Freien und in der Halle, z.B. Walking, Jogging, Nordic-Walking, Aquafitness
- Spielformen und Spiele zur Förderung der Ausdauer
- Ausdauerorientierte Gymnastik
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Kraftausdauer, z.B. Stations-Training (Schwerpunkt auf Ausdauertraining)
- Funktionelle Dehn- und Kräftigungsgymnastik, Mobilisationsübungen
- Präventive Wirbelsäulengymnastik
- Fußgymnastik, Knie- und Nackenschule
- Muskeltraining an und mit Großgeräten oder Fitness-Handgeräten (z.B. Thera-Band)
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Kraftausdauer, z.B. Circle-Training
- Wassergymnastik, kraftausdauerorientierte Gymnastik

Ergänzend:

- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Koordination, z.B. Aerobicformen, rhythmisch-tänzerische Bewegungsformen etc.
- Übungs- und Spielformen zur Wahrnehmung von Spannung und Entspannung und zur Förderung der Entspannungsfähigkeit, z.B. Dehnentspannung, Progressive Muskelentspannung, Massage etc.



Hinweise zum Herz-Kreislauftraining⁶

Selbst wenn ein Ausdauertraining erst jenseits des 50. bis 70. Lebensjahres begonnen wird, bringt es immer noch erhebliche gesundheitliche Vorteile mit sich, welche die Lebensqualität enorm steigern. Die altersbedingten Leistungseinbußen werden deutlich abgeschwächt, aufgehalten oder die Leistungsfähigkeit nimmt im Vergleich zu „unsportlichen“ älteren Menschen sogar zu. Das Anpassungsniveau des älteren Menschen ist jedoch von seiner individuellen Belastbarkeit, der Sportart und dem persönlichen Leistungsziel abhängig. Grundsätzlich gelten die gleichen Trainingsprinzipien wie für den jüngeren Sport treibenden, nur auf niedrigerem Niveau. Werden sportliche Tätigkeiten, wie Walken, Laufen, Rad fahren, Aerobic, Ausdauerspiele oder Aquafitness durchgeführt, so sollte eine gesundheitsorientierte Ausdauerentwicklung für ältere Menschen nach dem „Lang-und-langsam-Prinzip“ geschehen. Ältere Menschen tolerieren hohe Belastungsumfänge sehr gut, sind jedoch sehr empfindlich gegenüber hohen Intensitäten. Das bedeutet, ein Training mit geringer Intensität von ca. 65% der maximalen Trainingsherzfrequenz über einen längeren Zeitraum (ab 30 Minuten), wird vom älter werdenden Organismus besser toleriert als ein intensives zu hoch frequentiertes Training (zu hohe Herzfrequenz – Training im anaeroben Bereich). Durch die erhöhte Anhäufung von Laktat, kommt es zu Ermüdung und Übersäuerung der Arbeitsmuskulatur. Ein Ausdauertraining mit niedriger Intensität dient der Aktivierung des Fettstoffwechsels, der Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Arbeit und der Erweiterung der aeroben Kapazität im Grundlagenbereich. Da ein tägliches Training von den TN oft nicht eingehalten werden kann, sollte darauf hingewiesen werden, dass 2-3 „kleine Einheiten“ sinnvoller sind als eine „große Einheit“ pro Woche.

Hinweise zum Muskel- und Beweglichkeitstraining⁷

Die Trainierbarkeit älterer Menschen ist grundsätzlich vorhanden und bis ins hohe Alter hinein nachgewiesen. Allerdings nicht mehr in dem Maße wie bei jüngeren Menschen, sondern altersabhängig reduziert. Ein im üblichen Sinne verstandenes Krafttraining findet daher nicht statt, da Schnellkraftübungen und maximale Krafteinsätze keine Anwendung finden. Deshalb wird im Sport der Älteren auch von Muskeltraining gesprochen. Um Verletzungen oder gar Schädigungen durch ein Muskeltraining im gesundheitsorientierten Sport mit Älteren zu vermeiden, ist bei der Planung und Durchführung auf folgende Aspekte zu achten:

- Belastungswerte eines kraftorientierten Trainings sind Richtwerte und dienen nur zur Orientierung; Beachtung finden muss immer das individuelle Leistungsvermögen.
- Sehr schnelle Bewegungen und belastende Ausgangspositionen müssen vermieden werden.
- Besondere Bedeutung kommt der Atemtechnik bei kräftigenden Übungen zu. Bei älteren Menschen muss grundsätzlich mit dem Vorliegen von degenerativen Gefäßveränderungen gerechnet werden. Durch Anhalten des Luftstromes, der so genannten „Pressatmung“, kann es zur Steigerung des Blutdrucks und zu ernsthaften Gefährdungen, z.B. Gefäßzerreißen kommen.
- Dynamische Belastungen sind statischen Belastungen grundsätzlich vorzuziehen, weil
 - die Durchblutung der Muskulatur nicht gedrosselt wird,
 - die Gefahr der Pressatmung deutlich reduziert ist,
 - die Übungen alltags- und sportspezifischer sind,
 - die so aufgebaute Muskulatur länger erhalten bleibt.

Im gesundheitsfördernden Sport mit Älteren ist zu beachten, dass es auf ein optimales Beweglichkeitstraining für jeden Einzelnen ankommt. Deshalb ist die Differenzierung der Übungsauswahl auf den individuellen Könnensstand der TN bei der Zielgruppe der Älteren besonders wichtig. Ziel ist die individuelle Verbesserung der Beweglichkeit bzw. die Kompensation altersbedingter Bewegungseinschränkungen. Dehnübungen können außerdem entspannende Effekte und eine angenehme Auswirkung auf das Körpergefühl haben.

^{6/7} mod. aus CD-ROM „Materialien für Lehrkräfte“; Sport der Älteren, LandesSportBund Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), 2006.

Hinweise zur Variabilität von Haltung und Bewegung

Die meisten Menschen wissen, wie eine vermeintlich „richtige“ Körperhaltung aussieht und dass variantenreiche Körperpositionen zur Vermeidung von Beeinträchtigungen im Haltungs- und Bewegungssystem (Rücken, Schultern, Hüfte, Knie etc.) beitragen. Physiologisch betrachtet ist eine „gute Haltung“ die vom Organismus selbst gehaltene Stellung, in der die Muskeln so aktiviert sind, dass der Körper aufrecht gegen die Erdanziehungskraft gehalten werden kann. In diesem Sinne gibt es keine optimale Haltung. Es gibt Haltungen mit größerer Belastung und Haltungen mit weniger großen Belastungen für Knochen, Muskeln und Gelenke. Beide haben ihre Vor- und Nachteile. Das bedeutet, dass eine gerade Haltung wichtig ist. Aber eine variantenreiche (auch mal schiefe) Haltung, um die gerade und biomechanisch optimale Position herum, ist ebenfalls erstrebenswert. Eine flexible Kontrolle der Haltung und der Bewegung von Knochen, Muskeln und Gelenke ist angebracht, ohne wie „Roboter“ immer nur eine „perfekte“ Bewegung durchführen zu müssen, mit der Angst, sich falsch zu bewegen. Die Abwechslung ist das Entscheidende! Immer wieder die Position wechseln, die andere Hand benutzen, Aufstehen, Hinsetzen, Stehen, Liegen, Bücken, Heben, Tragen, Drücken, Ziehen, Strecken, Dehnen in vielen Variationen durchgeführt und ausprobiert, helfen die „Haltung in Bewegung“ zu halten. Auch die Bewegungsaktivität im Alltag kann variantenreich gesteigert werden. Häufigeres Aufstehen während sitzender Tätigkeit, Strecken, Dehnen, Bewegungspausen, mit dem Fahrrad statt mit dem Auto oder dem Bus fahren, Treppen statt Fahrstuhl nutzen, in der Freizeit sportlich aktiv werden etc. sind einige Anregungen für einen „bewegten“ Alltag.

Für die Angebotspraxis bedeutet dies, dass es durchaus Sinn macht, physiologisch optimale Haltungen und Bewegungen im Alltagsbezug vorzustellen und zu erproben. Diese „optimalen Bewegungen“ haben aber einen „Spielraum“ und müssen variabel eingesetzt werden. So gibt es z.B. verschiedene Möglichkeiten von Hebetechiken: 1. Bücken, 2. in die Knie gehen 3. Hüfte beugen (Gesäß nach hinten, Knie horizontal nicht über Füße). Hierbei ist es wichtig, eigene Bewegungsmuster aus dem Alltag zu erkennen, Alternativen auszuprobieren und bei Bedarf variabel anzuwenden.

Die Ganzheitliche Betrachtung von Haltung und Bewegung⁸

Probleme mit dem Haltungs- und Bewegungssystem hängen von einer Vielzahl äußerer und innerer Einflüsse ab. Das Wissen über die „korrekte“ Körperhaltung und mögliche Variationen reicht allein nicht aus. Probleme z.B. mit dem Rücken betreffen immer den gesamten Menschen und müssen auch ganzheitlich betrachtet und bewältigt werden. Die Körperhaltung ist nicht nur ein Ausdruck physiologisch wirkender Kraftverhältnisse, sondern auch Spiegel der seelischen Verfassung.

Abweichungen zur „normalen“ Haltung lassen durchaus auf die jeweilige Situation einer Person schließen. Deutlich wird dies anhand von Beobachtungen anderer Personen im Alltag, deren Körperhaltungen sich situationsabhängig verändern: z.B. wenn sie unter Zeitdruck gehen, frohgelaunt, ängstlich, traurig oder nachdenklich sind. Mit hängenden Schultern, den Blick nach unten in sich zusammengesunken „dahinzuschlurfen“ hat eine andere Wirkung als den Kopf und den Blick nach vorne/oben zu richten, die Brust zu strecken und aufrecht mit festen Schritten zu gehen. Redewendungen wie „Vor Kummer gebeugt“, „Lass den Kopf nicht hängen“, „Rückgrat beweisen“, „Haltung bewahren“ oder „Jemanden wieder aufrichten“ zeigen den Zusammenhang von Körpersprache und innerem Befinden. Die geduckte Haltung des Ängstlichen, die eingesunkene Haltung des Traurigen oder die aufrechte Haltung eines selbstbewussten Menschen, der sich gut fühlt – die Wechselwirkung zwischen Körper und Seele schlagen sich deutlich in der Haltung nieder.

Oft kann man keinen genauen Grund für z.B. Rückenschmerzen nennen. Für diese unspezifischen Rückenschmerzen sind sowohl physische als auch psychische Gründe verantwortlich. Innere Konflikte, Anspannung, Unzufriedenheit, Niedergeschlagenheit oder unbewältigter Stress können z.B. unbewusst zu ständigen Muskelverspannungen im Rücken und besonders im Schulterbereich führen. Dadurch wird die Durchblutung gestört, was die Muskeln noch mehr erhärtet und evtl. sogar Kopfschmerzen

⁸ vgl. hierzu BECKERS, E. et. al.: *Gesundheitsorientierte Angebote im Sport / Materialien zum Sport in NRW Band 34* (Hrsg.: Kultusministerium NRW) Frechen 1992.



verursacht. Die Muskeln schmerzen und das wiederum verleitet zu einer vermeintlich schonenden, aber zunehmend belastenden Körperhaltung. Dadurch resultieren dann noch mehr Muskelverspannungen usw. Ein Teufelskreis entsteht. Andersherum wirkt sich eine bestimmte Körperhaltung auch auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen aus. Wer immer nur gebeugt und mit gesenktem Kopf geht, verstärkt ggf. auch die innerlichen Prozesse einer gesenkten Stimmung und Haltung.

Dementsprechend ist es also wichtig, in einem Bewegungsangebot des Bereichs „Gesundheitsförderung für Ältere“, die Ursachen für Probleme im Bezug auf das Haltungs- und Bewegungssystem ganzheitlich mit den TN zu betrachten und zu bearbeiten. Außerdem kann das Thema, „mit Haltung in eine neue Lebensphase“ zu gehen, mit den älteren TN reflektiert werden.

Hinweise zum Koordinationstraining⁹

Jede Bewegung ist durch Koordination gekennzeichnet. Koordinative Fähigkeiten sind im Alterungsprozess sehr bedeutsam für die Bewältigung von Alltagshandlungen und für die Lebensqualität. In der Jugend und im frühen Erwachsenenalter geht es vor allem um die Entwicklung der motorischen Fertigkeiten, im fortgeschrittenen Alter hingegen um das Erhalten und Fördern der motorischen Leistungs- und Funktionsfähigkeit. Der Verlust an Koordinationsfähigkeit geht vor allen Dingen auf ihre mangelnde Inanspruchnahme im Alltag zurück. Der ältere Mensch ist im Stande, durch Üben und Trainieren dem Verlust von Koordinationsfähigkeit entgegenzuwirken, sie zu fördern und Neues zu lernen. Gut koordinierte Bewegungen wirken sich in verschiedener Hinsicht positiv für den älteren Menschen aus:

- Größere Bewegungssicherheit und -genauigkeit, um alltägliche Handlungen wie Stehen, Gehen, Treppensteigen, Zugreifen usw. durchzuführen
- Verringerung bzw. Vermeidung eines Unfallrisikos (z.B. Übungen zur Sturzprohylaxe)
- Ökonomisierung von Bewegungsabläufen
- Entlastung des Herz- Kreislaufsystems
- Förderung der Gehirnleistung
- Bessere Bewältigung von Alltagssituationen, Stärkung des Selbstbewusstseins, Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität
- Höhere Mobilität
- Längere Selbstständigkeit

Hinweise zur Durchführung sportnaher Entspannungsformen

Mit sportnahen Entspannungsformen sind überwiegend körperbezogene Entspannungsverfahren gemeint, die einfach zu lernen sind, sich auch im Alltag umsetzen lassen und einen geringen zeitlichen Aufwand des Erlernens und der Durchführung benötigen. Im Sinne der Ganzheitlichkeit sind natürlich körperliche und psychische Entspannung nicht zu trennen, jedoch steht als Zugangsweg zur Entspannung der Körper im Mittelpunkt (z.B. im Gegensatz zum autogenen Training mit gedanklichen Selbstinstruktionen).

Deshalb gilt:

- Es sollten nur Entspannungsverfahren angewandt werden, mit denen der ÜL selber Erfahrungen hat.
- Zum Einstieg sollten Entspannungsmethoden ohne Körperkontakt eingesetzt werden.
- Generell sollte vorsichtig und behutsam mit Körperkontakt unter den TN umgegangen werden (einschätzen, wie jeder einzelne TN damit umgeht).
- Den TN sollten Methoden an die Hand geben werden, die auch im Alltag angewandt werden können (z.B. Progressive Muskelentspannung).
- Es sollte berücksichtigt werden, dass Entspannung die Überzeugung braucht, sich entspannen zu können.

⁹ mod. aus CD-ROM „Materialien für Lehrkräfte“; Sport der Älteren, LandesSportBund Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), 2006.

- Der ÜL sollte sich vorher überlegen, wie er mit möglichen Zwischenfällen und Problemen bei der Umsetzung seiner Entspannungsmethode umgeht, Entspannung kann auch als unangenehm erlebt werden.
- Der ÜL sollte versuchen, seine Entspannungsformen angemessen einzustimmen und abzuschließen, z.B. durch Rituale (Musik, Gong, Licht dimmen etc.).
- Der ÜL sollte eine geeignete Atmosphäre schaffen, Entspannung wird durch günstige äußere Bedingungen erleichtert.
- Der ÜL sollte sich Zeit nehmen, denn Entspannung braucht Zeit und Entspannung ist ein Lernprozess.
- Störende Geräusche und grelles Licht sollten vermieden werden (z.B. eine Kerze anzünden).
- Musik sollte passend eingesetzt werden (geeignete Musikauswahl und Lautstärke).
- Entspannung ist in verschiedenen Positionen möglich: Die TN sollten bequem stehen, sitzen oder liegen (evtl. mit Decken, Kissen o.ä.).
- Es sollte eine angenehme Raumtemperatur ohne Zugluft herrschen.
- Schuhe, Schmuck, Uhren und Brillen sollten, wenn möglich, abgelegt werden.
- Der ÜL sollte langsam sprechen und ruhig atmen.
- Der ÜL sollte es sich selbst bequem und entspannt machen.
- Die TN sollten entscheiden, ob sie die Augen schließen möchten (ggf. hilft eine Augenbinde).
- Die TN sollten nach der Entspannung so zurückgeholt werden, dass alle TN wieder wach sind (z.B. mit Dehnen/Räkeln/Strecken). Eine Entspannungseinheit sollte immer durch eine ausreichend lange Reaktivierung abgeschlossen werden, wobei die TN selbst entscheiden, wie aktiviert sie die Einheit beenden möchten.
- Der ÜL sollte die Möglichkeit anbieten, nach jeder Entspannung Rückmeldung geben zu können (Was war für den einzelnen gut? Was nicht gut? etc.).



Darüber hinaus wird für die Anwendung sportferner Verfahren, die eher im therapeutischen Rahmen verwandt werden, wie zum Beispiel Phantasiereisen, Autogenes Training etc. eine fundierte Ausbildung dringend angeraten. Nur so kann zielgruppenspezifisch sichergestellt werden, dass das Risiko eines ernsthaften Zwischenfalls minimiert wird. Generell sollten in den präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten sportnahe Entspannungstechniken im Mittelpunkt stehen.





Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen

Ziele

- ▶ Der TN hat die Bedeutung zwischenmenschlicher Kontakte als gesundheitliche Ressource im Alterungsprozess für sich erkannt und kann soziale Unterstützung annehmen bzw. anfragen (z.B. Nutzung bestehender Netzwerke und deren Angebote: Beratung, Hilfestellungen, Information etc.).
- ▶ Der TN ist bereit, für sich und andere Verantwortung in der Gruppe zu übernehmen (Teamfähigkeit: z.B. Tipps und Hilfestellung geben, zuhören, andere motivieren).
- ▶ Der TN hat sich im Angebot wohl gefühlt und Freude in der Gruppe erlebt.
- ▶ Der TN hat durch nachhaltige Bewegungs- und Körpererfahrungen zielgerichtetes Verhalten, Leistungsbereitschaft und Beharrlichkeit wahrgenommen, erlebt und als eigene Handlungskompetenz im Alterungsprozess erkannt.
- ▶ Der TN hat Kompetenzen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitsorientierter Handlungsweisen im Alterungsprozess entwickelt.

Psychosoziale Leistungsfähigkeit und psychosoziale Gesundheitsressourcen umfassen kognitive, emotionale und soziale Potenziale im Alterungsprozess, die ...

- ... zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen (Wohlbefinden, Körper- evtl. auch Lebenszufriedenheit);
- ... günstige Voraussetzungen zur Bewältigung von gesundheitlichen Belastungen (Beschwerden, Missbefinden, Alltagsbelastungen, soziale Konflikte) schaffen;
- ... in die Lage versetzen, die körperliche Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und gesundheitliche Belastungen im Alterungsprozess selbst bewusst und aktiv zu beeinflussen.¹⁰

Inhalte und Methoden

Durch gezielte Übungen zur Förderung der „**Sozialfähigkeit**“ im Alterungsprozess (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen etc., siehe Beispielübungen Kap. 4.4) soll das Vertrauen und das „Wohlfühlen“ der TN in der Gruppe gestärkt werden. Bei den Gruppenübungen ist es wichtig, möglichst ein positives Erfolgserlebnis für alle Beteiligten zu schaffen. Es kann passieren, dass die Gruppe sehr schlecht zusammenarbeitet oder vielleicht einzelne TN das Spiel an sich reißen. Dann ist es als ÜL wichtig, sensibel mit der Situation umzugehen und der Gruppe gegebenenfalls Hilfestellung zu geben, mit der sie sich ein Erfolgserlebnis verschaffen kann. Es soll nicht darum gehen, einzelne Gruppenprozesse bis ins Kleinste zu besprechen und z.B. Kommunikationsschwierigkeiten aufzuzeigen. Vielmehr sind die Übungen Anregungen, als Gruppe gemeinsam aktiv zu sein und in der Gruppe Spaß und Freude zu erleben. In dieser Atmosphäre können die TN sich aufgehoben fühlen, Kontakte knüpfen und sich nicht zuletzt zu den Themen des Angebotes austauschen. Auch Sozialformen wie Partner-Übungen oder Kleingruppen-Aufgaben können helfen, die Kommunikation untereinander und die Zusammenarbeit miteinander zu fördern. Die Gruppenmitglieder können sich unterstützen, untereinander austauschen, Hilfe annehmen und Verantwortung in der Gruppe übernehmen. Dies wird methodisch z.B. in Übungen angesprochen, bei denen die Teilnehmer gemeinsam Aufgaben lösen können oder sich in andere TN hineinversetzen müssen.

¹⁰ aus: BREHM, W. et al.: *Psychosoziale Ressourcen. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen*. Hrsg.: Deutscher Turner-Bund, Frankfurt 2002

Die Aspekte „**Selbstwirksamkeitsüberzeugung**“, „**Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit**“ und „**Zielgerichtetheit des Verhaltens**“ können z.B. durch Inhalte vermittelt werden, die den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, direkte, eigene (erfolgreiche) Handlungserfahrungen zu machen. Eine erfolgreiche Bewältigung von Aufgaben, das Erreichen von gesetzten Zielen und das Erfahren der eigenen Leistungsfähigkeit werden gezielt erlebt. So kann sich z.B. ein Teilnehmer am Anfang eines Angebots das Ziel einer bestimmten Ausdauer- oder Kraftausdauerleistung setzen (z.B. eine bestimmte Zeit im Walking-Test oder das problemlose Anheben eines Wasserkastens). Wenn im Verlauf des Angebots dieses Ziel erreicht wird, hat der Teilnehmer erfahren, dass er durch zielgerichtetes Verhalten selbstwirksam eine Leistung erbringen kann¹¹. Dabei ist es wichtig, dass sich der TN mit möglichen Barrieren und Hindernissen auseinandersetzt und eine Überzeugung entwickelt, diese bewältigen zu können. Hierzu ist der Bezug zum Alltag der Teilnehmenden bedeutend. Die Erfahrung, etwas zielgerichtet und selbstwirksam zu leisten, kann auch in andere Bereiche des Lebens – außerhalb des Sports – übertragen werden (siehe Kapitel 3.6).

In diesem Zusammenhang ist die Entwicklung der Wahrnehmung ein wichtiger Aspekt der Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen. Eine Verbesserung der Sinnes- und Selbstwahrnehmung der eigenen körperlichen und emotionalen Zustände, birgt die Möglichkeit, das eigene Selbst- und Körperkonzept zu erweitern. Hier können im Verlauf des Angebotes individuell-positive, subjektive Veränderungen wahrgenommen werden, die ebenfalls zur Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen beitragen können.

Um positive Erfolgserlebnisse zu schaffen, müssen die gestellten Aufgaben und Ziele für den einzelnen Teilnehmer realisierbar sein. Das bedeutet, die Ziele müssen realistisch formuliert werden und Aufgaben müssen lösbar sein. Hierbei dürfen sie nicht zu schwer, aber auch nicht zu leicht sein, so dass ein optimales Maß an Herausforderung für jeden Teilnehmer individuell gegeben ist. Das bedeutet z.B. für die Praxis, Übungen zu differenzieren, damit jeder Teilnehmer sich individuell im Rahmen seiner Voraussetzungen optimal belastet und nicht über- oder unterfordert wird. Die Übungsauswahl sollte abwechslungsreich sein, damit die TN in den Stunden das Spannungsfeld von „**Anspannung und Entspannung**“ erleben können. Auch spezielle Einzelübungen, welche die Wahrnehmung des Wechsels von Spannung und Entspannung erfahrbar machen, erweitern die psychosoziale Handlungskompetenz der Teilnehmenden. Außerdem ist eine individuelle Betreuung der TN bedeutend, um individuelle Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Das Erfahren persönlicher Kompetenzen und die Entwicklung der eigenen Wahrnehmung sind bestimmende Faktoren zur Steigerung des „**Wohlbefindens**“. Die Gestaltung einer positiven Atmosphäre, z.B. durch Musikeinsatz, kleine Gesprächsrunden im Kreis, in denen gelacht wird usw., fördert ebenfalls das Zusammengehörigkeitsgefühl und das „Wohlbefinden“ in der Gruppe. Ein Wohlgefühl während und nach der Bewegungsaktivität ist für eine langfristige Bindung an gesundheits-sportliche Aktivitäten ausschlaggebend.

Den Teilnehmenden soll im Angebotsverlauf „Hilfe zur Selbsthilfe“ gegeben werden. Dies geschieht zum einen über die Vermittlung von konkretem Gesundheitswissen (s.u. Förderung von Gesundheitswissen). Dieses „**Handlungs- und Effektwissen**“ sollte sinnvoll erlebbar und in die Praxis einbezogen werden. Die TN sollten zunehmend selbst Verantwortung z.B. für ihre Trainingsgestaltung übernehmen, um das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz zu entwickeln. Das bedeutet für die Übungsleitung, die TN verstärkt miteinzubeziehen oder Ideen der TN aufzunehmen, wenn es um die Planung und Umsetzung gesundheitssportlicher Aktivität geht. Auch die Initiierung sportlicher oder außersportlicher Maßnahmen durch einzelne Gruppenmitglieder oder durch die Gesamtgruppe kann gezielt gefördert werden. Wenn die TN es wünschen, kann es z.B. zu einem Lauftreff, einem Kegelabend, einem gemeinsamen Besuch von Konzerten und Vorträgen oder einem gemütlichen Treffen mit Kaffee und Kuchen kommen. Damit verbunden ist ein Gefühl der sozialen Integration, in der sich die TN in der Gruppe als angenommen erleben, was eine große Bedeutung hat, um sie langfristig an ein Bewegungsangebot zu binden und die Gruppe als soziale Gesundheitsressource zu nutzen.

¹¹ siehe z.B. auch „Fitnessstest“ in MECHLING, H./BRINKMANN-HURTIG, J.: Vital-Gesund-Mobil. Aktiv älter werden mit Bewegung. Hrsg. LandesSportBund Nordrhein-Westfalen, Duisburg 2007, S. 59 ff.



Um individuelle Prozesse zu verdeutlichen und einen Austausch in der Gruppe zu ermöglichen, ist für die Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen die Durchführung von Reflexionsphasen von besonderer Wichtigkeit (siehe Kapitel 3.4).

Zusammenfassend sollen den Teilnehmenden Spielformen, Übungen und Methoden geboten werden, in denen sie ...

- ... kooperieren, interagieren, kommunizieren
- ... mit Partner oder in der Kleingruppen agieren
- ... Hilfe geben und annehmen
- ... individuell etwas leisten und Erfolg haben
- ... auf ein Ziel hin arbeiten
- ... Beharrlichkeit zeigen
- ... Verantwortung übernehmen
- ... einen Wechsel von Spannung und Entspannung erleben
- ... ein Wohlbefinden in ihrem Körper wahrnehmen¹²

Hinweise zum Aspekt „Gruppe“

Viele Teilnehmer wünschen sich, gemeinsam in der Gruppe aktiv zu sein und eine gute Atmosphäre mit viel Lachen und Spaß im Bewegungsangebot. Eine gute Atmosphäre und ein wohlwollendes Miteinander unter den TN entstehen aber nicht „von selbst“. Gruppenzugehörigkeit, soziale Integration und eine positive Gruppendynamik können durch die Übungsleitung systematisch beeinflusst werden. In einer entsprechend geführten Gruppe findet ein intensiver Austausch zwischen den TN statt, Hilfe und Unterstützung werden gegeben und angenommen, soziale Bindungen entstehen. Soziale Kontakte und Sozialfähigkeit können so als wichtige psychosoziale Gesundheitsressourcen und Schutzfaktoren gezielt gefördert werden. Die Bindung an das Sport- und Bewegungsangebot wird gefestigt. Zu Hause oder im Fitnessstudio alleine Sport zu treiben hat eine andere Qualität und kann schnell langweilig werden. Die Verbindlichkeit ist viel höher, zu einem festen Angebot zu gehen, bei dem es feste Zeiten gibt und die anderen TN – gewissermaßen – auf einen warten. Wer einmal nicht dabei ist, wird vermisst. Die Gruppe trägt also ihre Mitglieder und ist ein wesentlicher Faktor, der die TN motiviert, sich – auch langfristig – in und mit der Gruppe zu bewegen. Dies ist eine ganz besondere Stärke der Angebote des organisierten Sports.



¹² Der Deutsche Turnerbund hat eine Arbeitshilfe entwickelt, in der neben theoretischen Hintergründen, viele praktische Tipps und Methoden zur Stärkung psychosozialer Ressourcen beschrieben sind: BREHM, W. et al.: Psychosoziale Ressourcen. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen. Hrsg.: Deutscher Turner-Bund, Frankfurt 2002.

Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit¹³

Ziele

- ▶ *Der TN hat ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit, z.B.*
 - ▶ Gesundheit ist mehr als körperliche Leistungsfähigkeit
 - ▶ Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, mein Leben selbst zu „gestalten“
 - ▶ Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess
 - ▶ Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren
- ▶ *Der TN hat seine Körperwahrnehmung verbessert, z.B.*
 - ▶ Erkennen und Wahrnehmen von persönlichen, altersangepassten Belastbarkeitsmöglichkeiten und -grenzen
 - ▶ Wertschätzung und Akzeptanz des eigenen (sich altersbedingt verändernden) Körpers
 - ▶ Wahrnehmung körperlicher Signale
 - ▶ Gespür für Anspannung und Entspannung der Muskulatur
 - ▶ Wahrnehmung von Bewegungseffekten in Form körperlicher und psychischer Entspannung
 - ▶ Vielfältige Erfahrungen mit allen Körpersinnen (Sehen, Riechen, Schmecken, Hören, Fühlen, Gleichgewicht, Bewegungssinn)
- ▶ *Der TN hat sich mit Mustern und Regeln seines individuellen Gesundheits- und Bewegungsverhaltens auseinandergesetzt, z.B.*
 - ▶ Erkennen individuell gesundheitsgefährdender und gesundheitsfördernder Verhaltensmuster und -regeln im Alterungsprozess
 - ▶ Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Einflüssen auf das eigene Bewegungs- und Gesundheitsverhalten im Alterungsprozess (z.B. keine Zeit haben, Über-, Unterforderung, fehlende Motivation etc.)
 - ▶ Erkennen von Barrieren, die der Umsetzung regelmäßiger gesundheitsorientierter Verhaltensweisen im Wege stehen
 - ▶ Erkennen und Hinterfragen des Selbst- und Fremdbildes im Hinblick auf das Älterwerden
 - ▶ Erkennen von Zusammenhängen von Stress und muskulärer Verspannung
 - ▶ Erkennen von Ausweichbewegungen und Schonhaltungen
- ▶ *Der TN kann Verhaltensalternativen zu seinen gesundheitlich riskanten Verhaltensmustern im Zusammenspiel von Können-Wollen-Sollen auf sein Alter bezogen entwickeln und anwenden, z.B.*
 - ▶ Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungsquantität und -qualität im Alltag
 - ▶ Integration von Bewegung und Sport in den Alltag
 - ▶ Anwendung individuell und altersangemessener moderater Belastungs- und Bewegungsformen im Alterungsprozess
 - ▶ Individuell angemessener Umgang mit dem Altern / Älterwerden
 - ▶ Entwicklung der Fähigkeit „Für-sich-sorgen-können“ – individuell, alterbezogenes, situationsangepasstes gesundheitsförderndes Handeln (z.B. in Stresssituationen, bei hohen Belastungen, Unzufriedenheit oder Missstimmung)

¹³ Für Praxisvorschläge siehe auch BECKERS, E., HAASE, A.: „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ – Das Modellprojekt „Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren“. Hrsg.: MINISTERIUM für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport des Landes NRW. Gemeinnützige Werkstätten Neuss GmbH, 2004, S.88 ff.



- ▶ *Der TN hat für sich Möglichkeiten gefunden, die Inhalte der Bewegungseinheit in seine Lebensführung zu übertragen (Alltagsübertragung), z.B.*
 - ▶ Persönliche Zielsetzungen umsetzen, z.B. Fahrradfahren ohne zu „Schnaufen“ oder wieder im Garten arbeiten zu können
 - ▶ Veränderung von Bewegungsverhältnissen, z.B. Verabredung zum Walken, Dehn- und Gymnastikpausen einführen, Ballkissen/Fitball, Igelball, Thera-Band einsetzen etc.
 - ▶ Gesundheitsförderliche Aktivitäten als festen Alltagsbestandteil integrieren
 - ▶ Eigenständige Durchführung moderater Belastungsformen mit Herzfrequenzmessung, einfach durchzuführende (wenig fehleranfällige) Dehn- und Kräftigungsübungen etc.
 - ▶ Sich und dem Körper „Gutes“ tun, z.B. durch Bewegungspausen, Massagen, Sauna, Wärmekissen, Badewanne etc.
- ▶ *Der TN hat ein Sport- und Bewegungsangebot in der Gruppe als dauerhafte Möglichkeit zur Gesunderhaltung erkannt und in seinen/ihren Lebensalltag integriert, z.B.*
 - ▶ Regelmäßige Teilnahme an weiterführenden Bewegungsangeboten, dauerhafte Vereinsmitgliedschaft (vgl. Kap. 3.3: Motivation zur Teilnahme an gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten)
 - ▶ Verbindliche Termine/Verabredungen mit Freunden/Bekanntem zu Bewegungsaktivitäten wie z.B. Radfahren, Wandern, Spazieren gehen etc. (helfen/motivieren, das Ziel „regelmäßige Bewegung“ zu erreichen)
 - ▶ Fähigkeit, Hindernisse im persönlichen Umfeld zu analysieren und aus individueller Sicht notwendige – weil gesundheitsfördernde – persönlich praktikable Lösungen finden und umsetzen können

Inhalte und Methoden

Ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im Bereich „Gesundheitsförderung für Ältere“ durchzuführen bedeutet auch, den TN mit Hilfe von gezielten Spiel- und Übungsformen Impulse zu geben und ggf. Fähigkeiten zu vermitteln, mit Belastungen, Freuden, Widerständen des Alltags im Alterungsprozess angemessen umgehen zu können und das vorhandene Gesundheitswissen tatsächlich im Lebensalltag umzusetzen. „Gesundheit“ muss im Alltag immer wieder neu eigenverantwortlich und situations-angemessen hergestellt und gestaltet werden. Deswegen spricht man von der „individuellen Gestaltungsfähigkeit“. Ein Schwerpunkt liegt hierbei in der Reflexion der besonderen Lebenslage des Alters, um „mit Haltung in eine neue Lebensphase“ zu gehen. Veränderungen der allgemeinen Lebenssituation und speziell des Körpers im Alterungsprozess, erfordern oft eine differenzierte Auseinandersetzung mit dem eigenen gesundheitsrelevanten Verhalten.

Wenn bestimmte Aspekte des Verhaltens im Alterungsprozess die Gesundheit gefährden oder beeinträchtigen, muss der TN, wenn er gesünder leben will, das eigene Verhalten ändern. Das Verhalten ist wiederum von Mustern und Regeln geprägt, die sich im Alterungsprozess oft stark gefestigt haben. Mit diesen muss er sich auseinandersetzen, um sich klar zu werden, was ihn ggf. daran hindert, gesund zu leben. Der Blick wird geöffnet für alternative Handlungsmöglichkeiten, um neue Perspektiven des Handelns aufzudecken. Der TN muss für sich erkennen, in welchen Situationen er wie für seine Gesundheit sorgen kann. Dafür ist es zunächst wichtig, die Wahrnehmungskompetenzen zu erweitern, um ein besseres „Gefühl“ für sich und seine Umwelt zu bekommen (Wahrnehmungsentwicklung): „Ich kann mich meiner Umwelt anpassen“ oder „Ich verändere meine Umwelt“, beides sind Möglichkeiten zur Schaffung einer gesünderen Lebensführung im Alterungsprozess.

Entscheidend dabei ist, dass die TN ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass sie für ihre Gesundheit selbst verantwortlich sind und kompetenten Einfluss auf ihr Wohlbefinden nehmen können. Außerdem ist das Bewusstsein der TN notwendig, dass nur durch eine dauerhafte Veränderung des Verhaltens oder der Verhältnisse im Alltag, die Gesundheit auch langfristig gefördert wird. Dies kann z.B. auf die Bewegungssituation im Alltag (Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Auto, jeden Morgen fünf Minuten Gymnastik etc.), in der Freizeit (Walking-Treff, Seniorentanz, Boule, Prellball etc.) oder auf andere Bereiche im täglichen Leben (Sitzhaltung, einseitige Belastung, Stress etc.) Bezug nehmen.

So kann deutlich werden, dass Gesundheit nicht nur ein Zustand, sondern ein lebenslanger Prozess ist, insbesondere in der Auseinandersetzung mit dem Thema „Altern“. Das bedeutet, dass die Balance von Gesundheit aufgrund wechselnder Lebensverhältnisse und -situationen immer wieder neu hergestellt werden muss. Spezifische gesundheitspezifische Lebensthemen im Alterungsprozess sind z.B., „Alt sein“, „veränderter sozialer Status“, „Gestaltung von Lebenszeit“, „biologische Abbauprozesse“, „Endlichkeit des Lebens“, „Sich-Fordern und neue Herausforderungen annehmen“, „Genießen des ‚Ruhestandes‘“ oder „Erfahrung nutzen und weitergeben“.

Altern ist somit zum einen ein Prozess der Veränderungen und Neuorientierungen, welcher über das Medium Bewegung und Körperlichkeit in den präventiven Bewegungsangeboten reflektiert und bearbeitet wird. Besonders im Alterungsprozess können mit Lebenserfahrung, Muße und Gelassenheit neue Kompetenzen entwickelt und bestehende Muster verändert werden. Für die Übungsleitung bedeutet dies, das „Biographische Kapital“ der TN zu nutzen und somit an den Stärken anzusetzen. Die TN sollen sich bewusst mit dem Altern auseinandersetzen und gleichzeitig die eigenen Einflussmöglichkeiten auf den Alterungsverlauf erfahren. Zum anderen bedeutet Altern aber nicht nur Veränderung, sondern auch die Akzeptanz dessen, was man geworden ist. Den „roten Faden“ in der eigenen Lebensgeschichte zu erkennen und das Alter als Resultat dieses Entwicklungsganges anzunehmen, ist eine wichtige Voraussetzung für einen zufriedenen Lebensabend.

Zu beachten ist, dass der Sport in unserer Gesellschaft oft für Leistungsfähigkeit, Wettkampf, Jugendlichkeit, Fitness und Attraktivität steht. In präventiven Sportangeboten für ältere Menschen wird der Sport aber vielmehr als Medium betrachtet, gesundheitsrelevante Aspekte des Alters zu reflektieren und Gesundheitsressourcen zu stärken. Das heißt, die Freude an Bewegung und Körperlichkeit wird in den Mittelpunkt gestellt, um darüber zugleich themenbezogene Wahrnehmungs- und Erfahrungsmöglichkeiten anzubieten und auf den Alltag zu übertragen. Die TN sollen sich von externen Leistungsvorgaben und verinnerlichten Leistungsorientierungen lösen. Das Ziel ist eine (neue) gesundheitliche Orientierung im Umgang mit dem Körper zu fördern, um die Auseinandersetzung mit dem Prozess des Alterns zu unterstützen.



Zur Umsetzung dieses Zielbereichs wurde vom LandesSportBund NRW die Praxis-hilfe „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport“ erstellt. Darin sind über 160 Übungen zur Vertiefung des Gesundheitsverständnisses, zur Wahrnehmungsentwicklung, zur Auseinandersetzung mit Mustern, Regeln, dem „Können-Wollen-Sollen“, zur Alltagsübertragung sowie zur Unterstützung der dauerhaften Bindung an gesundheitsfördernde Bewegungsangebote enthalten (siehe Kapitel 4.6 Praxishilfen Literatur).¹⁴

¹⁴ LandesSportBund NRW (Hrsg.): Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport. Duisburg 2005.



Hinweise zu Bewegungsspielen¹⁵

Bewegungsspiele werden in der Praxis mit Älteren oft kritisch betrachtet. Argumente, die gegen Spiele genannt werden, sind: Ältere wollen nicht spielen, die Räume sind nicht geeignet oder Bewegungsspiele sind zu schwierig in der Durchführung und überfordern die Teilnehmenden. Dies muss aber durchaus nicht so sein. Die Freude am Spielen kann von der Übungsleitung auf die TN übertragen werden. Im Spiel wird die Zeit vergessen, gelacht, in der Gruppe interagiert, Kreativität gefördert etc. Kurz gesagt: das Wohlbefinden und damit die Gesundheit werden gesteigert. Außerdem können in einem geschützten Rahmen neue Handlungsmuster im Bezug auf das Gesundheitsverhalten und dem Alter angemessene Verhaltensweisen erprobt werden. Es ist somit wichtig, Vorurteile über das Spielen auszuräumen und Ängste zu nehmen, um den Erlebniswert des Spiels erfahrbar zu machen. Nicht Gewinnen und Verlieren stehen im Mittelpunkt, sondern das miteinander Spielen, die gemeinsamen Erfahrungen und das gemeinschaftliche Bewegen. Generell sollten bei der Einführung von Spielen die didaktischen Grundsätze „vom Leichten zum Schweren“, „vom Einfachen zum Komplexen“ und „vom Bekannten zum Unbekannten“ beachtet werden. Selbstverständlich sind bei der Zielgruppe „Ältere“ explosive Bewegungen, abrupte Stopps oder plötzliche Richtungswechsel generell zu vermeiden, deshalb können je nach Gruppe nur bedingt Lauf-, Fang- und Abschlagsspiele, Staffeln oder Spiele mit direkten Gegnern stattfinden. Spiele können auch selbst von der Gruppe entwickelt und verändert werden, wodurch zusätzlich eine Selbstwirksamkeitserfahrung angeregt wird.

Fazit: Auch Ältere spielen noch sehr gerne, wenn die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt steht. Daher sind Spiele ein wesentlicher und gewünschter Inhalt präventiver/gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote für Ältere.

Förderung von Gesundheitswissen

Ziele

- ▶ *Der TN hat sich mit Aspekten der „Gesundheit“ und des „Alterns“ beschäftigt, z.B.*
 - ▶ Individuelle Definition von Gesundheit
 - ▶ Zusammenhang von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen
 - ▶ Gesundheitsverhalten im Alltag
 - ▶ Die Aufgaben und Stärken des Alterns
 - ▶ Fitness fürs Gehirn
 - ▶ Umgang mit Stress
 - ▶ Ernährung im Alterungsprozess etc.
- ▶ *Der TN kennt gesundheitsfördernde Schutzfaktoren und gesundheitsgefährdende Risiken im Alterungsprozess, ihre Ursachen und mögliche Auswirkungen, z.B.*
 - ▶ Wissen über gesundheitsorientiertes Sporttreiben im Alterungsprozess sowie über Herz-Kreislaufkrankungen und Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates mit ihren Risikofaktoren bzw. Schutzfaktoren (wie z.B. Bewegungsmangel, Körpergewicht, Rauchen, Blutdruck, Cholesterinspiegel, Fehlernährung, Blutzucker etc.)

¹⁵ vgl. Joe Ehlen in BECKERS, E / EHLEN, J / LUH, A.: *Bewegung, Spiel und Sport im Alterungsprozess. Neue Ansätze für kompetentes Altern.* Sportverlag Strauß, Köln 2006, 113-138.

- ▶ *Der TN hat sich mit physiologisch anatomischen Aspekten des Herz-Kreislaufsystems und des Hal- tungs- und Bewegungssystems und der Veränderung im Alterungsprozess auseinandergesetzt, z.B.*
 - ▶ Veränderungen des Herz-Kreislaufsystems (Blutgefäße, Herzleistung etc.)
 - ▶ Anpassungsleistungen durch Training im Alterungsprozess
 - ▶ Aufbau und Funktion der Wirbelsäule: Wirbel, Bandscheiben etc.
 - ▶ Gelenke, Gelenkbelastungen
 - ▶ Stützfunktion des Muskelsystems
- ▶ *Der TN kennt gesundheitsfördernde Schutzfaktoren und Bewegungsformen, die auch im Lebensall- tag umgesetzt werden können, z.B.*
 - ▶ Alltagsaktivitäten wie z.B. Einkäufe, kurze Wege zu Fuß, Dehnpause, Besorgungsfahrten mit dem Fahrrad statt dem Auto etc.
 - ▶ Angebotsformen für zu Hause, wie z.B. Walking, Nordic Walking, Fahrradfahren, Boule, Seni- oreanaerobic etc.
 - ▶ Schonendes Bücken, Heben, Tragen und Absetzen
 - ▶ Rückengerechtes Hinlegen, Liegen, Aufstehen
 - ▶ Dynamisches Sitzen
 - ▶ Stehen, Gehen und Laufen auf gesunden Füßen
 - ▶ Angebotsformen für zu Hause (z.B. Kraftübungen mit dem Thera-Band etc.)
 - ▶ Sportnahe Entspannungsformen wie z.B. Stretching, Igelballmassagen, progressive Muskelent- spannung etc.
- ▶ *Der TN verfügt über die notwendigen Kompetenzen, ein moderates Training bzw. andere Gesund- heitspraktiken eigenständig und individuell angemessen zu steuern, z.B.*
 - ▶ Gesundheitsorientierte Dosierung der Belastung, wie z.B. beim Radfahren, Wandern, Spazieren gehen etc. (subjektive und objektive Belastungssteuerung)
 - ▶ Korrekte Ausführung von Bewegungstechniken
 - ▶ Berücksichtigung ausreichender Zeiten, um dem Körper die notwendige Zeit zur Erholung/Rege- neration zu geben
 - ▶ Trainingsdurchführung nach Intensität, Wiederholung, Dauer
 - ▶ Physiologisch optimale Gelenkstellungen und Haltungen beim Muskeltraining
 - ▶ Gesundheitsorientierte Dosierung der Belastung, wie z.B. beim Muskeltraining, Koordinations- training, Beweglichkeitstraining etc.

Inhalte und Methoden

Um den TN die Möglichkeit zu geben, sich kognitiv mit den Themen des Angebotes auseinander zu setzen, sind im Kapitel 5 Vorschläge für Informationsmaterialien ausgearbeitet, welche die TN mit nach Hause nehmen können. In kurzen Informationsphasen¹⁶ wird ein Handlungs- und Effektwissen zur gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung aufgebaut. Es werden Grundlagen zur gesunden Lebensführung und selbstständigen Belastungs- und Trainingssteuerung vermittelt. Des Weiteren ist ein Wissen über Schutz- und Risikofaktoren, Aspekte des Alterns, den Umgang mit Stress und Ernäh- rung sowie über eine bewegungsorientierte Alltagsgestaltung zu vermitteln. Aber Achtung: „Wissen“ heißt nicht zugleich „richtiges Handeln“! Gesundheitsorientiertes Wissen soll die TN in ihrer Person (möglichst praxisnah mit den Mitteln des Sports) erreichen, so dass eine Umsetzung im Lebensalltag erfolgen kann.

¹⁶ Siehe Kap. 3.5 Minivorträge



Im Verlauf des Angebots gibt es unzählige Situationen, in denen gesundheitspraktisches Wissen vom ÜL weitergegeben werden kann. Zusätzlich sollten Informationsmaterialien für die TN zur Verfügung stehen, die in speziellen Informationsphasen im Verlauf der Einheit bearbeitet werden können.

Das Manual gibt hierfür im Anhang einige Vorlagen bzw. Anregungen. Neben allgemeinen Angaben zum Bewegungsangebot gibt es ein Informationsblatt zum Gesundheitsbegriff. Zur Ergänzung von Inhalten des Angebots können Informationsmaterialien z.B. zum Beweglichkeits-, Koordinations- und Muskeltraining, zur Belastungssteuerung und zur Progressiven Muskelentspannung an die Teilnehmer verteilt werden. Außerdem sinnvoll sind Informationen zur Wirkung von Sport und Bewegung, zu den Stärken und Aufgaben im Alterungsprozess, zur Ernährung im Alterungsprozess, zu Risiko- und Schutzfaktoren für die Gesundheit, zum Umgang mit Stress und zur Belastungskontrolle im Herz-Kreislauftraining. Zur Übertragung auf den Alltag sind die Informationsmaterialien „Ich lasse es mir gut gehen“, „Fitness für's Gehirn“, „Bewegungspyramide“, „Bewegung in den Alltag bringen“, „Tipps für sportliche Freizeitbewegung“ und das „Bewegungsprotokoll“ geeignet. Die Informationsmaterialien sollten nach Möglichkeit im Rahmen des Angebotes besprochen werden, so dass offene Fragen geklärt werden können.

2.3 Die Kunst des Verbindens

Zu einem Bewegungsangebot im Bereich „Gesundheitsförderung für Ältere“ gehören alle oben genannten Zielbereiche sowie die damit zusammenhängenden Inhaltsbereiche und Methoden. Natürlich kann und soll jeder ÜL seine eigenen Schwerpunkte setzen. Dennoch muss gewährleistet sein, dass alle Ziele berücksichtigt werden. Es reicht also z.B. nicht, nur Wahrnehmungsübungen, nur Interaktionsspiele oder nur Ausdauertraining oder Gymnastik zu machen. Eine Kombination aus Übungen zur Erreichung aller Zielbereiche ist anzustreben. Das heißt, dass in möglichst jeder Übungsstunde sowohl physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen als auch die individuelle Gestaltungsfähigkeit gezielt gefördert werden.

Eine Kunst ist es hierbei, die Übungs- und Spielformen so auszuwählen und durchzuführen, dass möglichst mehrere Zielbereiche gleichzeitig angesprochen werden. Dementsprechend kann z.B. ein Kooperationsspiel auch Kraft, Beweglichkeit, Koordination oder Ausdauer fördern. Mit verbundenen Augen ist es gleichzeitig auch noch eine Wahrnehmungsübung. Das Gleiche gilt für Spiele zur Auseinandersetzung mit Mustern und Regeln oder zum Können-Wollen-Sollen (individuelle Gestaltungsfähigkeit), in denen dadurch, dass sie in der Bewegung stattfinden, immer auch physische Aspekte angesprochen werden. Die Vermittlung gesundheitspraktischen Wissens kann in einer Entspannungsübung eingebunden sein oder in Zweiergruppen mit gegenseitiger Hilfestellung erfolgen. Also nicht vergessen: Alle Ziele im Auge behalten und bei den Inhalten und ihrer methodischen Umsetzung berücksichtigen!



In jeder Stunde kommen immer Themen aus allen 4 Zielbereichen vor!