

**WO SPORT SPASS MACHT**

# **Aktiv bis 100**

**Hochaltrige Menschen in Bewegung bringen**

Regelin | Jasper | Hammes

# INHALT

Vorwort des Deutschen Turner-Bundes	10
Leistungsfähigkeit spüren und Spaß haben – Impressionen aus einer Bewegungsgruppe	12
<b>1 Bewegen im höchsten Alter</b>	<b>18</b>
1.1 Was nicht eingesetzt wird, wird automatisch abgebaut	20
1.2 Anstrengung ist notwendig	21
1.3 Der Teufelskreis der Inaktivität	21
1.4 Aktivierung als Selbstverständlichkeit – auch in der stationären Pflege	21
<b>2 Wie man hochaltrige Menschen in Bewegung bringt</b>	<b>26</b>
2.1 Einen persönlichen Zugang finden	26
2.2 Drei wesentliche Ziele der Bewegungsstunde	29
2.2.1 Wirkungen bewusst machen	29
2.2.2 Bewegungslust wecken	30
2.2.3 Begegnungsmöglichkeiten schaffen	31
2.3 Hinweise zur Durchführung der Bewegung	31
2.3.1 Die Häufigkeit der Bewegung	31
2.3.2 Die Dauer der Bewegung	33
2.3.3 Die Intensität der Bewegung	33
2.3.4 Überforderung vermeiden	34
2.3.5 Sicherheitshinweise	36
2.3.6 Training im Sitzen, Stehen oder Liegen?	38

<b>3</b>	<b>Bedeutung des Funktionstrainings</b>	
	<b>zum Erhalt der Alltagskompetenzen</b>	<b>44</b>
3.1	Alltagstätigkeiten – körperliche Voraussetzungen	45
3.2	Die sechs körperlichen Kernkompetenzen der Alltagsbewältigung	47
3.2.1	Kernkompetenz 1 – Muskelkraft	47
3.2.2	Kernkompetenz 2 – Standfestigkeit und Balance	49
3.2.3	Kernkompetenz 3 – Beweglichkeit	50
3.2.4	Kernkompetenz 4 – Gehfähigkeit und Mobilität	51
3.2.5	Kernkompetenz 5 – Bewegungssteuerung	53
3.2.6	Kernkompetenz 6 – Handkraft und Fingerfertigkeit	54
<b>4</b>	<b>Die Praxis</b>	<b>58</b>
4.1	Die Muskelkraft erhalten	58
4.1.1	Kraftübungen für die Beine	58
4.1.2	Kraftübungen für Arme, Schultern und Finger	74
4.1.3	Kraftübungen für Rücken und Bauch	84
4.2	Standfestigkeit und Balance trainieren	95
4.3	Die Beweglichkeit erhalten	104
4.4	Gehfähigkeit und Mobilität erhalten	113
4.4.1	Gehtraining	113
4.4.2	Treppensteigen	125
4.4.3	Von einem Stuhl aufstehen und sich hinsetzen	128
4.4.4	Etwas aufheben und sich aufrichten	130
4.4.5	Vom Liegen am Boden zum aufrechten Stand	132
4.5	Bewegungssteuerung	138
4.5.1	Die Wahrnehmung trainieren	140
4.5.2	Die Bewegungsgrundschnelligkeit üben	149
4.5.3	Sich situationsangepasst bewegen und reagieren	151

4.5.4	Bewegungen zielgenau steuern	156
4.5.5	Zwei Dinge gleichzeitig tun	159
4.6	Handkraft und Fingerfertigkeit	165
4.6.1	Die Greifkraft erhalten	165
4.6.2	Die Finger geschickt einsetzen	167
4.7	Bewegen mit Musik	169
4.7.1	Einfache Schrittbewegungen mit Musik	169
4.7.2	Tanzen und Singen – die perfekte Kombination für Hochaltrige	172
4.7.3	Gruppentänze	176
<b>5</b>	<b>Mit Einschränkungen umgehen</b>	<b>182</b>
5.1	Schwierigkeiten einschätzen und Lösungen finden	182
5.1.1	Wenn die Weltsich dreht – Schwindel während der Bewegung	182
5.1.2	Auf Schmerzen reagieren	188
5.1.3	Angst überwinden	189
5.1.4	Der Inkontinenz begegnen	194
5.2	Umgang mit typischen Erkrankungen und Beschwerden im hohen Alter	200
5.2.1	Arthrose	200
5.2.2	Rheumatische Erkrankungen	213
5.2.3	Künstliche Gelenke	213
5.2.4	Osteoporose	219
5.2.5	Diabetes mellitus (Typ 2)	221
5.2.6	Neurologische Erkrankungen	222
	Schlaganfall	222
	Morbus Parkinson	224
5.2.7	Venenprobleme	226
5.2.8	Demenz	229

<b>6</b>	<b>Rahmenbedingungen für Bewegungsangebote</b>	
	<b>für Hochaltrige im Sportverein</b>	<b>236</b>
6.1	Teilnehmerge winnen	238
6.1.1	Kooperationen und Netzwerke	238
6.1.2	Vom Schnupperangebot über Kurzzeitprogramme zur langfristigen Vereinsmitgliedschaft	241
6.2	Räumlichkeiten	242
6.3	Zusatzangebote	243
	<b>Anhang</b>	<b>244</b>
1	Literatur	244
2	Die Autorinnen	246
3	Dank	247
4	Die Models	248
5	Bildnachweis	252