

## **Schulung für (angehende) Übungsleiterinnen und Übungsleiter der „bewegten Apotheke/des Spaziergangs Treffs“ im Landkreis Karlsruhe am 26.09.2022 in Karlsruhe**

### **Thema: Für Bewegung ist es nie zu spät:**

Praxisschulung mit Übungsbeispielen, um körperlich und geistig beweglich zu bleiben und sich für den Alltag fit zu halten.

„**Gehen ist des Menschen beste Medizin**“, sagte Hippokrates, der berühmte Arzt der Antike. Er verdeutlicht damit, dass Bewegung für Leib und Seele gleichermaßen gut ist.

Körperliche Aktivität kräftigt das Immunsystem und steigert das persönliche Wohlbefinden. Bewegung fördert neben Körper und Geist auch die Geselligkeit. Durch den Kontakt und Austausch mit lieben Menschen wird die soziale Teilhabe und zugleich die Gesundheit gestärkt.

### **Wichtig für die Alltagsbewältigung ist das Training der körperlichen Kernkompetenzen**

Der menschliche Körper erhält nur die Funktionen, die wir kontinuierlich einsetzen. Die Funktionen, die wir nicht einsetzen, werden abgebaut.

### **Vor jeder Übung einen stabilen Stand aufbauen, dazu folgende Anleitung:**

Beine hüftschmal auseinander stellen, große Zehen, kleine Zehen und beide Fersen fest in den Boden drücken, Knie entriegeln, d.h. leicht beugen, Oberkörper aufrichten, Schulterblätter nach hinten unten ziehen, Blick geradeaus, tief durchatmen, Gewicht ist gleichmäßig auf der gesamten Fußsohle verteilt.

Bei Standschwierigkeiten immer Stuhl, Geländer, Mauer, Bank etc. zum Abstützen nutzen.

**Muskelkraft:** Muskelkraft ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Erhaltung von Leistungsfähigkeit und Selbständigkeit im Alter. Viele Studien haben inzwischen erwiesen, dass die Muskelkraft bis ins höchste Alter trainierbar ist.

### **Übungen zur Kräftigung der Beine:**

- Fußhebeübung, Zehen und Ferse (Venenpumpe)
- abwechselnd Knie heben, dabei gegengleiche Hand auf Knie (Koordination)
- Kräftigung der Oberschenkel Muskulatur durch Kniebeugen
- 10x hintereinander mit verschränkten Armen vor der Brust absitzen (Bank/Stuhl) und wieder aufstehen
- Ausfallschritt nach vorne, zur Seite, zurück

- Kräftigung der Beinaußenseite durch Abheben des gestreckten Beines zur Seite, ohne dabei die Hüftposition zu verändern
- Kräftigung der hinteren OS-Muskulatur: Knie beugen und Ferse so weit wie möglich zum Gesäß führen.
- Oberschenkelkräftigung durch Aufsteigen auf einen breiten Gegenstand (z.B. niedrige Bank, Treppenstufe etc.). Beide Füße nacheinander aufstellen, dann rückwärts wieder absteigen.

### **Übungen zur Kräftigung der Arme/des Schultergürtels:**

- Arme seitlich gestreckt abheben, kleine Kreise (zur Verstärkung mit Gewicht z.B. Wasserflasche)
- Arme seitlich im 90 Grad Winkel anheben, strecken und beugen
- Arme seitlich im 90 Grad Winkel gebeugt, Schulterblätter nach hinten zusammenziehen, Ellbogen nach vorne vor dem Körper zusammenführen.

**Balance & Standfestigkeit:** Wichtig zu Erhaltung der Alltagskompetenz. Wer nicht mehr sicher stehen kann und sich bei jeder Bewegung unsicher fühlt, kann seinen Alltag nicht mehr eigenständig meistern. Angst vor Stürzen.

### **Standvariationen trainieren**

- Füße breit, Füße eng, Schrittstellung etc. Standunterschiede herausarbeiten
- Tandemstand, halber Tandemstand mit verschiedenen Armbewegungen
- Einbeinstand

**Beweglichkeit:** Mit zunehmendem Alter lässt die Elastizität der Muskulatur nach. Sehnen, Bänder und Gelenkknorpel zeigen Abnutzungserscheinungen. Dies führt zu Einschränkungen in der Beweglichkeit (steif und ungelockert). Diesen Degenerationsprozess gilt es mit gezieltem Beweglichkeitstraining deutlich zu verlangsamen.

- Ganzen Körper lang strecken und mit den Händen abwechselnd nach oben Richtung Himmel greifen, auch auf die Fußspitzen stellen und ganz groß machen.
- Nackenverspannungen lösen durch sanfte Bewegungen des Kopfes zu den Seiten und nach vorne
- Katzenbuckel im Stehen. Hände vor dem Körper zusammenfassen und die gestreckten Arme nach vorne herausschieben, den Rücken runden, die Schulterblätter auseinanderziehen, der Blick geht nach unten.
- Gestreckte Arme nach hinten führen, Handflächen zeigen nach vorne, Brustbein nach vorne schieben
- Schulterkreise vorwärts/rückwärts, beide gleichzeitig, nacheinander
- Schulter heben und senken
- Armkreise, vorwärts/rückwärts, beide gleichzeitig, nacheinander, gegengleich
- Mit dem Oberkörper Wirbel für Wirbel abrollen mit dem Kopf und Nacken beginnen. In der Endposition locker hängen lassen, dann langsam wieder aufrollen bis zum aufrechten Stand.
- Rückbeuge dabei Oberkörper vorsichtig nach hinten beugen
- Gestreckte Arme über die Seite nach hinten führen, Handfläche zeigt nach oben
- Arme hinter dem Rücken zusammenführen und Hände falten.

- Arme vor der Brust verschränken und den Oberkörper und Kopf langsam nach rechts und links drehen
- Beckenkreisen in beide Richtungen
- Rechten Arm schräg nach rechts oben ausstrecken, Arm nach unten links führen, dabei den OK drehen (Gurt im Auto anlegen) Der Blick ist auf die Hand gerichtet. Armwechsel, das gleich mit dem linken Arm.
- Ausfallschritt, Wadendehnung
- Ferse aufstellen, Oberschenkelrückseite dehnen

**Ausdauer & Gehfähigkeit:** Einschränkungen in der Gehfähigkeit haben gravierende Auswirkungen auf den Mobilitätsgrad sowie die Psyche. Oftmals beginnt ein Rückzug aus der Öffentlichkeit und die Gefahr der Vereinsamung wächst. Regelmäßiges Gehtraining ist daher sehr wichtig.

- Schrittvariationen in den Spaziergang einbauen
  - Gehtempo verändern
  - Füße unterschiedlich aufsetzen, Abrollen, Fußballengang, Fersengang
  - Seitlich laufen, rückwärtslaufen, Beine kreuzen
- Hindernisse einbauen
  - Slalomgehen, Steine/Bänke/Laternenmasten oder bunte Ringe umrunden und übersteigen
- Gleichmäßiges Tempo halten, darauf achten, dass sich die Gehgeschwindigkeit durch eine Unterhaltung nicht verringert.
- Kognitive Aufgaben während des Spaziergangs einbauen.
  - Beim Gehen in 3er Schritten herunterzählen 50,47,44 ...
  - Mit Partner abwechselnd Worte zu bestimmten Themen finden z.B. Frühling - Schneeglöckchen, Narzissen, März, erste Sonnenstrahlen, Störche, Bienen summen, Frühjahrsputz

**Geistige Aktivität:** Körperliche Aktivität wirkt sich auch positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit eines Menschen aus. Bewegung sorgt dafür, dass neuronale Verbindungen im Gehirn erhalten bleiben und kann sogar den Krankheitsverlauf von Demenzerkrankten positiv beeinflussen.

- Dual Task Übungen einbauen: Bedeutet zwei Aufgaben gleichzeitig ausführen. Z.B. das Lösen von einfachen Rechenaufgaben mit dem Werfen und Fangen von Ringen verbinden. Das trainiert geistige und körperliche Fähigkeiten gleichermaßen.
- Ich – Hände auf Knie  
Bin – Hände an Hüfte  
Top – Hände an Schulter  
Fit - Hände / Arme nach oben ausstrecken  
Top fit bin ich – Fit, bin ich top – Bin ich top fit –
- Mit einem Arm kreisen oder schwieriger Achterschwünge vor dem Körper  
Gleichzeitig mit dem entgegengesetzten Fuß nach vorne, zur Seite und hinten tippen.
- Jäger und Hase, eine Hand macht mit den Fingern Hasenohren, die andere ein Gewehr, schneller Wechsel, dabei auf der Stelle gehen

## Bewegungsformen mit bunten Ringen

Teilnehmer stehen im Kreis, in Kleingruppen oder Paarweise:

- Ringe zuwerfen und fangen üben, zu Beginn Name sagen wer den Ring fangen soll
- Ring immer dem gleichen TN zuwerfen – mehrere Runden
- Das gleiche in rückwärtiger Reihenfolge
  
- Roter Ring kreist rechtsherum
- Blauer Ring kreist linksherum
- Gelber Ring wird zugeworfen
  
- TN stehen im Kreis und geben den roten Ring im Kreis nach rechts weiter. Jede Person merkt sich an wen sie den Ring gegeben hat. Dann tauschen alle ihre Plätze im Kreis gegen einen anderen Standort ein.  
Danach wird der Ring in der richtigen Reihenfolge zugeworfen. Jeder wirft dem Partner zu an den er den Ring zuvor weitergereicht hatte.  
Variante: mit mehreren Farben durchführen. (Aufmerksamkeit und Konzentration fördern).
  
- Paarweise: Der Werfer sagt beim Wurf an mit welcher Hand der Ring gefangen werden soll.
- Variation 1: roter Ring eine Pflanze nennen, blauer Ring ein Tier nennen
- Variation 2: roter und grüner Ring eine Pflanze nennen, blauer und gelber Ring ein Tier nennen.
- Variation 3: jede Farbe erhält eine eigene Bedeutung: Blau – Stadt, Rot – Lebensmittel, Grün – Pflanze, – Gelb – Vorname
  
- Ring zuwerfen mit Rechenaufgaben bei 100 beginnen  
Roter Ring 3 abziehen, blauer Ring 5 dazurechnen,
  
- Ringe zuwerfen und gemeinsam ein Wort Buchstabieren z.B. S-o-n-n-e-n-s-c-h-e-i-n oder (sehr schwer) rückwärts buchstabieren: n-i-e-h-c-s-n-e-n-n-o-S

Materialien: Bewegungspackung BZgA, eine kleine Schachtel mit 25 Übungskarten, die Motivation und Anregungen bieten. Kostenfrei bestellbar unter:

<https://shop.bzga.de/bewegungspackung-60582387>

Bei Fragen gerne melden:

Gabi Klisch AOK Mittlerer Oberrhein / Sportkreis Bruchsal

[Gabi.Klisch@bw.aok.de](mailto:Gabi.Klisch@bw.aok.de)

Telefon 0711 6525 17263