



Bewegte Apotheke / Spaziergangstreff im Landkreis Karlsruhe

Tipps für die praktische Umsetzung

Landratsamt Karlsruhe
Dezernat IV - Gesundheitsamt

Inhalt

| | |
|--|----|
| 1. Übungsleiterinnen und Übungsleiter | 3 |
| 1.1. Gewinnung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern..... | 3 |
| 1.2. Qualifikation von Übungsleiterinnen und Übungsleitern | 4 |
| 2. Gewinnung von Teilnehmenden | 4 |
| 2.1. Bekanntmachung des Angebots | 4 |
| 2.2. Erreichen von Menschen in unsicheren Lebenslagen | 5 |
| 2.3. Erreichen von Menschen mit körperlichen Einschränkungen | 5 |
| 2.4. Erreichen männlicher Teilnehmer | 5 |
| 3. Austausch und Fortbildung | 5 |
| 4. Organisation | 6 |
| 4.1 Festlegung und Gestaltung des Treffpunktes..... | 6 |
| 4.2 Streckenplanung..... | 6 |
| 4.3 Gestaltung des Spaziergangs und der Übungen..... | 7 |
| 4.4 Mögliche Materialien | 8 |
| 4.5 Motivation der Teilnehmenden fördern..... | 9 |
| 4.6 Beispiel für den Ablauf der ersten Stunde..... | 9 |
| 4.7 Sonstiges..... | 9 |
| 5. Übungen | 10 |
| 5.1 Beweglichkeit..... | 10 |
| 5.2 Balance und Standfestigkeit | 10 |
| 5.3 Muskelkraft | 11 |
| 5.4 Ausdauer und Gehfähigkeit | 12 |
| 5.5 Geistige Aktivität – Gehirntraining | 12 |
| 5.6 Gruppenübungen..... | 12 |
| 6. Zusätzliches Material | 13 |

Bewegte Apotheke/Spaziergangstreff - Tipps für die praktische Umsetzung

Um die Aktivität der immer älterwerdenden Bevölkerung aufrecht zu erhalten und somit die Lebensqualität so lange wie möglich zu erhalten, spielt Bewegung und das soziale Zusammensein eine wichtige Rolle. Beides vereint die „Bewegte Apotheke“ bzw. der „Spaziergangstreff“. Bei der zu erreichenden Zielgruppe ist es wichtig auf einige Dinge zu achten, um ein angenehmes und aktives Miteinander zu schaffen.

Auf der Webseite der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe finden Sie eine Reihe von nützlichen Informationen zur „Bewegten Apotheke“ bzw. dem „Spaziergangstreff“, wie z. B. einen Flyer und auch eine Starthilfe (Dokument „Bewegte Apotheke / Spaziergangstreff – Konzept und Anregungen zur Implementierung und Umsetzung“).

In diesem Dokument finden Sie Tipps für die praktische Umsetzung für die Ansprechpersonen in den teilnehmenden Gemeinden und Städten, die Kooperationspartner als auch für die Übungsleiterinnen und Übungsleiter. In Kap. 5 finden Sie Beispiele für Übungen und in Kap. 6 Links zu zusätzlichem Material, das auch Übungen enthält.

1. Übungsleiterinnen und Übungsleiter

1.1. Gewinnung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern

- Übungsleitungen für die „Bewegte Apotheke“ bzw. den „Spaziergangstreff“ können durch ortsansässige Sportvereine gewonnen werden. Generell müssen die Übungsleitungen jedoch nicht zwingend an einen Sportverein gebunden sein und sie müssen auch nicht über eine Übungsleiterlizenz verfügen.
- Eine weitere Möglichkeit Übungsleitungen zu finden, ist es, eine Anzeige im Amtsblatt/Gemeindeanzeiger zu veröffentlichen.
- Da sich Personen, die grundsätzlich an der Leitung des Spaziergangsangebots interessiert sind, ggf. nicht wöchentlich binden wollen, empfiehlt es sich, dass mind. zwei Personen die Übungsleitung übernehmen, um sich gegenseitig vertreten zu können.
- Die Vertretung der Übungsleitung sollte in jedem Fall geregelt sein, sodass eine regelmäßige Durchführung gewährleistet ist.
- Übungsleitungen, die noch keine Erfahrung in der Leitung von Bewegungsgruppen haben oder sich unsicher fühlen, wird empfohlen, zu Beginn eine erfahrene Übungsleitung zu begleiten (Kontakte zu anderen Gemeinden/Städten können von der Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz vermittelt werden). Oder man setzt diese grundsätzlich im Tandem mit einer qualifizierten bzw. erfahrenen Übungsleitung ein, zumindest bis ausreichend Erfahrung und Sicherheit erworben ist.
- Insbesondere bei größeren Gruppen empfiehlt es sich zwei Übungsleitungen zu haben. Zum einen für die Vertretung und zum anderen sind die Lauftempi der Teilnehmenden unterschiedlich, so dass eine Übungsleitung vorne und die andere hinten mitlaufen kann.

1.2. Qualifikation von Übungsleiterinnen und Übungsleitern

- Es ist von Vorteil, jedoch nicht zwingend, wenn die Übungsleitung über eine fachliche Qualifikation im Bereich Bewegungsförderung verfügt und/oder bereits Erfahrungen im Umgang mit Bewegungsgruppen und älteren Menschen gesammelt hat.
- Die Übungsleitung sollte über Kenntnisse der ersten Hilfe verfügen, um zu wissen, wie im Notfall richtig zu handeln ist.
- Förderlich ist eine gute soziale Vernetzung der Übungsleitung innerhalb der Gemeinde, insbesondere auch für die Kommunikation des Angebots.
- Die Übungsleitung sollte dafür sorgen, dass neue Personen gut in die Gruppe integriert werden und Kontakte unter den Teilnehmenden fördern. Die Leute sollten wissen, dass es keine „eingeschweißte“ Gruppe ist, sondern dass neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer jederzeit willkommen sind.
- Der Übungsleitung sollte bewusst sein, dass es sich um eine ehrenamtliche Aufgabe handelt, die mit einer Aufwandsentschädigung vergütet wird. Sie sollte hinter dem Konzept stehen und aus Spaß und Engagement das Angebot durchführen. Ideal wäre, wenn sie nicht so weit entfernt wohnt, damit kein längerer Fahrtweg anfällt.
- Die Übungsleitung sollte über Wissen und ein gewisses Bewusstsein über gesundheitliche Probleme im Alter verfügen, um den Spaziergang und die Übungen entsprechend anzupassen und sensibel sein, um ggf. auf Befindlichkeiten und Ängste der Teilnehmenden, wie z. B. Sturzangst, eingehen zu können.
- In unregelmäßigen Abständen bietet die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz in Kooperation mit der AOK Schulungen für (angehende) Übungsleitungen an, um sie für die „Bewegte Apotheke“ bzw. den „Spaziergangstreff“ zu qualifizieren. Fragen Sie gerne bei Interesse nach.

2. Gewinnung von Teilnehmenden

2.1. Bekanntmachung des Angebots

- Um das Angebot bekannt zu machen, kann eine Anzeige im Amtsblatt/Gemeindeanzeiger geschaltet werden.
- Es können Flyer an verschiedenen Orten z. B. in Apotheken, Geschäften, Bäckereien, Banken ausgelegt bzw. Poster aufgehängt werden. Im Rahmen der „Bewegten Apotheke“ bietet sich dies vor allem in der teilnehmenden Apotheke bzw. Apotheken an. Eine Möglichkeit wäre auch, einen Flyer der Apotheken-Umschau beizulegen, die gerne gelesen wird sowie Flyer in Briefkästen zu verteilen.
- Textbausteine, Fotos, Logos und Vorlagen für Anzeigen, Flyer und Poster können Sie bei der koordinierenden Stelle im Gesundheitsamt Karlsruhe erhalten.
- Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden sehr oft durch Mund-zu-Mund-Propaganda gewonnen.
- Es wäre wünschenswert wenn die Übungsleiterin bzw. der Übungsleiter sowie die Vereine, die Apotheken oder andere Kooperationspartner Personen, für die das Angebot passend sein könnten, direkt ansprechen um sie für eine Teilnahme zu gewinnen.

2.2. Erreichen von Menschen in unsicheren Lebenslagen

- Menschen mit z. B. geringen Rentenbezügen, Migrationshintergrund, Alleinstehende, Pflegebedürftige, Menschen mit körperlichen Einschränkungen haben häufig eine schlechtere Gesundheit. Dies sollte bei der Planung berücksichtigt werden. Hierbei empfiehlt sich z. B. der Einsatz von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zur Ansprache/Gewinnung für das Angebot, keine (versteckten) Kosten sowie ein Fahrdienst zum Angebot (z. B. Mobilitätshilfedienst).

2.3. Erreichen von Menschen mit körperlichen Einschränkungen

- Die persönliche Ansprache z. B. in Seniorenbegegnungsstätten, Altenheimen, Pflegeeinrichtungen, Treffpunkten, bei Veranstaltungen etc. bieten einen direkten Zugang zur gewünschten Zielgruppe.

2.4. Erreichen männlicher Teilnehmer

- Bisher nehmen wesentlich weniger Männer als Frauen an der „Bewegten Apotheke“ oder dem „Spaziergangstreff“ teil. Männer finden es vielleicht nicht so ansprechend mit einer Frauengruppe spazieren zu gehen und nehmen eher Sportangebote im Verein wahr.
- Um Männer für die Teilnahme zu motivieren, wäre es von Vorteil, wenn männliche Übungsleiter das Angebot durchführen.
- Zusätzlich könnte es hilfreich sein, Männer nach ihren Vorstellungen/Wünschen zu befragen (z. B. Ehepartner von Teilnehmerinnen).
- Eine Möglichkeit wäre es, reine Männergruppen anzubieten, bei deren Gestaltung sich die Männer selbst einbringen können.

3. Austausch und Fortbildung

- Sinnvoll ist ein Erfahrungsaustausch der beteiligten Akteure hinsichtlich Öffentlichkeitsarbeit, Programmgestaltung und Koordination des Angebots.
- Es bietet sich zudem an, regelmäßige Austauschtreffen für die Übungsleitenden zu organisieren.
- Es sollten regelmäßige Fortbildungen der Übungsleitenden, z. B. zur Sturzprophylaxe, angeboten werden. Relevante Themen können von den Übungsleitungen selbst eingebracht werden.
- Insbesondere für angehende Übungsleitungen bietet es sich an eine Schulung zum Hintergrund des Angebots, zu physischen und psychischen Veränderungen im Alter, sowie zu möglichen Übungen durchzuführen (s. hierzu auch Kap. 1).

4. Organisation

Vorab muss festgelegt werden, ob das Angebot das ganze Jahr durchgehend von Anfang Januar bis Ende Dezember durchgeführt werden soll. Dies ist auch abhängig davon, ob es eine Vertretung für die Übungsleitung gibt.

Manche Gemeinden und Städte, die bereits die „Bewegte Apotheke“ durchführen, machen eine Sommer-/Urlaubspause von drei bis vier Wochen, auch da – je nach den Gegebenheiten vor Ort – in den heißen Wochen des Jahres das Angebot möglicherweise nur von wenigen Personen wahrgenommen wird. Grundsätzlich kann bei jedem Wetter gelaufen werden.

4.1 Festlegung und Gestaltung des Treffpunktes

- Im Rahmen der „Bewegten Apotheke“ bietet es sich natürlich an, den Treffpunkt an der Apotheke zu machen. Auch da die Apotheke meist in der Ortsmitte liegt und leicht erreichbar ist. Dies ist jedoch nicht zwingend. Wenn sich eine geeignete Spazierrunde an einem anderen Ort befindet, dann kann der Treffpunkt auch anderweitig gewählt werden.
- Nehmen zwei oder mehr Apotheken teil, kann der Treffpunkt wöchentlich wechseln.
- Im Rahmen des „Spaziergangstreffs“ kann der Treffpunkt z. B. bei dem Kooperationspartner, wie z. B. Verein, sein oder an einem anderweitig günstigen Ort.
- Es sollte ein barrierefreier Zugang zum Treffpunkt gegeben sein – besonders, wenn die Teilnehmenden körperliche Einschränkungen und Gehhilfen haben.
- Der Treffpunkt sollte möglichst fußläufig erreichbar sein. Wenn die Strecke z. B. durch den Wald führt, kann sich der Treffpunkt auch am Rande der Gemeinde oder der Stadt befinden.
- Haltestellen des ÖPNV oder für Bürgerbusse und Parkplätze sollten sich in der Nähe befinden.
- Am Treffpunkt sollten Sitzmöglichkeiten und idealerweise auch eine Toilette vorhanden sein.
- Ist die Apotheke der Treffpunkt, so hat es sich bewährt, dass die Apothekerin/der Apotheker zum Startzeitpunkt oder auch zum Ende (Steh-)tische vor der Apotheke platziert und Getränke, wie z. B. Apfelschorle oder Wasser mit Früchten, Tee (je nach Wetter und Temperatur) und Snacks anbietet. Es können auch Elektrolyte o. ä. gegeben und/oder Blutdruckmessungen oder andere Messungen durchgeführt werden.

4.2 Streckenplanung

- Die Strecke und das Tempo sollten so gestaltet werden, dass Personen mit unterschiedlichem Leistungsniveau sowie auch Personen mit Beeinträchtigungen und ggf. Gehhilfen, wie z. B. Rollator oder Stöcke, teilnehmen können.
- Die Teilnehmenden sind bei der Planung der Strecke mit einzubeziehen.
- Die Strecke sollte - abhängig von möglichen Einschränkungen der Teilnehmenden - frei von Barrieren sein (keine Treppenstufen, Bordsteinkanten).
- Die Strecke sollte mit genügend Beleuchtungen ausgestattet sein (besonders in der dunklen Jahreszeit zu beachten).

- Die Beschaffenheit der Wege sollte einerseits den Gleichgewichtssinn schulen, andererseits aber keine „Stolperfalle“ darstellen.
- Es bietet sich an, die Strecke vorher mit Teilnehmenden gemeinsam abzugehen und zu schauen ob sie geeignet ist.
- Für die Übungen sollte bei Niederschlag eine Überdachung vorhanden sein (überdachte Flächen, kein geschlossener Raum). Z. B. bieten sich eine Unterführung, Zugang zum Schwimmbad oder zur Stadthalle, Vordach oder Vorraum eines Vereins an.
- Am Treffpunkt sowie auf der Strecke und dort wo die Übungen durchgeführt werden, sollten genügend Schattenspenden (z. B. Baumbestand) für die warme Jahreszeit vorhanden sein.
- Am Treffpunkt sowie auf der Strecke sollte es möglich sein, auf die Toilette zu gehen (sprechen Sie dazu mit Ihren ortsansässigen Vereinen und Gaststätten).
- Die Laufstrecke kann variiert werden, um Abwechslung zu schaffen. Jedoch hat es sich gezeigt, dass manche Teilnehmende gerne eine gewisse Routine beibehalten möchten, so dass sie genau wissen was sie erwartet. Dies ist mit den Teilnehmenden abzusprechen.
- Ein Übersichtsplan oder Flyer, welcher den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt wird, kann die Länge der Strecke, Sitzmöglichkeiten und vorhandene Toiletten aufzeigen, dies kann Ängste oder Hemmschwellen (z. B. Überforderung) im Vorfeld abbauen.
- Bewohnerinnen und Bewohner der Gemeinde/Stadt haben oftmals gute Kenntnisse über besondere Stätten im Quartier. Dies kann den Spaziergang mit Erzählungen und Informationen bereichern.

4.3 Gestaltung des Spaziergangs und der Übungen

- Das Konzept sollte individuell gestaltet werden. Jede/r Übungsleitende hat andere Voraussetzungen und andere Fertigkeiten, die in der Umsetzung der „Bewegten Apotheke“ bzw. des „Spaziergangstreffs“ genutzt werden können.
- Das Programm sollte individuell an die Teilnehmenden angepasst werden: jede Gruppe hat ihre eigenen Bedarfe. Rückmeldungen der Teilnehmenden sollten miteinbezogen werden (das Leistungsniveau kann sehr heterogen sein).
- Wird die Gruppe zu groß, können auch mehrere Termine pro Woche angeboten werden.
- Entscheidend ist es, neben dem Spaziergang auch aktivierende Bewegungsübungen durchzuführen.
- In der Regel empfiehlt sich für den Spaziergang inklusive der Bewegungsübungen eine Dauer von ca. einer Stunde. Kürzere oder längere Einheiten (ggf. mit einer Pause) können jedoch - auf Wunsch der Teilnehmenden - angeboten werden.
- Eine gute Mischung aus Übungen und spazieren gehen sollte geschaffen werden: z. B. 20 Min. Spaziergang, 20 Min. Gymnastikübungen, 20 Min. Spaziergang zurück zum Treffpunkt oder zweimalige Unterbrechung des Spaziergangs mit Übungen.

- Das Programm sollte abwechslungsreich sein und idealerweise Übungen zu verschiedenen Fitnesskomponenten (Kraft, Balance/Gleichgewicht, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination) enthalten, mit dem Ziel die Funktionstüchtigkeit von Nerven, Muskeln, Knochen und Sehnen bestmöglich zu erhalten.
- Gezielte Übungen zur Sturzprophylaxe sowie Dehnübungen bieten eine gute Ergänzung.
- Nach Möglichkeit sollten auch körperliche Übungen zum Gehirntraining in das Programm eingebaut werden.
- Spiele werden auch von älteren Menschen gut angenommen, z. B. auch damit sich die Teilnehmenden kennenlernen können.
- Es können auch Gruppenübungen durchgeführt werden. Diese fördern das Gemeinschaftsgefühl sowie den sozialen Zusammenhalt und können sich motivationsfördernd auf die Teilnehmenden auswirken (ein Beispiel ist in Kapitel 5 „Übungen“ zu finden).
- Es sollten für alle Teilnehmenden die passenden Übungen angeboten werden, z. B. Variationen einer Übung für unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten. Für Teilnehmende mit Einschränkungen sollten immer alternative Übungen angeboten werden.
- Die Teilnehmenden sollten langsam an die Bewegungen herangeführt werden. Dies ist besonders wichtig, wenn längere Zeit keine körperliche Aktivität stattgefunden hat, um Überforderung und Verletzungen zu vermeiden. Fühlen sich Teilnehmerinnen und Teilnehmer überfordert, nehmen sie ggf. nicht mehr teil.
- Es können gemeinsame Aktivitäten z. B. ein Café-Besuch anschließend an die „Bewegte Apotheke“ bzw. „Spaziergangstreff“ angeboten werden. Dies sollte jedoch keinesfalls verpflichtend für die Teilnehmenden sein.

4.4 Mögliche Materialien

- Für ein abwechslungsreiches Programm können Kleinmaterialien wie Therabänder oder Minibänder, mit Wasser oder Sand gefüllte Flaschen, Tücher etc. verwendet werden (sprechen Sie dazu mit ihren ortsansässigen Vereinen, ob es die Möglichkeit gibt Materialien über die Vereine zu beziehen). Wenn die Gruppe in der Natur unterwegs ist, können auch vor Ort vorhandene Naturmaterialien wie z. B. Kastanien oder Steine verwendet werden.
- Parkbänke, Haltestangen, Sandkasteneinfassungen, Baumstämme, Stöcke, in der Gemeinde vorhandene Bewegungsparcours etc. können in das Bewegungsprogramm einbezogen werden.
- Nordic Walking Stöcke bieten sich an, um Teilnehmenden während des Spaziergangs ein Gefühl von Sicherheit zu geben.
- Die Übungen sollten auf die ggf. vorhandenen unterschiedlichen Erkrankungen der Teilnehmenden ausgerichtet sein. Hat z. B. eine Teilnehmerin oder Teilnehmer Arthrose in den Händen, bieten sich Übungen mit Druckbällen an.

4.5 Motivation der Teilnehmenden fördern

- Wie motiviert die Teilnehmenden sind, trägt entscheidend dazu bei, ob sie langfristig an dem Angebot teilnehmen.
- Die intrinsische Motivation der Teilnehmenden sollte gefördert werden: es sollte nicht nur auf die positiven gesundheitlichen Aspekte eingegangen werden, sondern auch auf die Freude an Bewegung, geselligem Beisammensein oder Stolz über das Gelingen/Erreichen von bestimmten Übungen, einer Verlängerung der Route etc.
- Den Teilnehmenden möglichst viele Entscheidungen selbst zu überlassen hilft dabei, die intrinsische Motivation zu fördern.
- Besonders Interessierte können verstärkt miteinbezogen werden: einzelne Personen übernehmen die Funktion als Co-Trainer oder als Vertretung, übernehmen Programmteile wie z. B. Gruppenspiele oder Gehirntrainingsübungen oder organisieren zusätzlich gemeinsame Spaziergänge.
- Um die Teilnehmenden zur Alltagsaktivität zu motivieren, können Informationen für eigenständige Übungen außerhalb der „Bewegten Apotheke“ bzw. des „Spaziergangstreffs“ bereitgestellt werden. Auch Übungen, die selbständig zu Hause durchgeführt werden können, wie z. B. zum Gehirntaining, können vermittelt werden.
- Für die Bindung an eine gesundheitssportliche Aktivität ist das Verhalten der Übungsleitenden eine wichtige Einflussgröße. Das Engagement und Verhalten der Übungsleiter/-innen ist wichtig für die Zufriedenheit und positive Bewertung der Teilnehmenden.

4.6 Beispiel für den Ablauf der ersten Stunde

- Begrüßung
- Vorstellungsrunde
- Vorstellung des Programms durch die Übungsleitung (ggf. verteilen von Flyern, Handzettel etc.).
- Begleiteter Spaziergang mit zusätzlichen aktivierenden Bewegungsübungen
- Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmenden kennenlernen
- Abschluss und Folgeprogramm nach Lust und Laune (z. B. gemeinsames Ausklingen beim Treffpunkt, gemeinsamer Café-Besuch, zusätzliche Stadt-/Dorfrunde etc.).

4.7 Sonstiges

- Die Teilnehmenden sollten vor, während und nach dem Spaziergang mit Getränken versorgt sein. Entweder sie bringen sich die Getränke selbst mit und/oder die Übungsleitung nimmt Becher und Getränke mit (auch falls jemand mal vergessen hat etwas mitzubringen).
- Die gewählte Uhrzeit spielt eine große Rolle. Bei älteren Menschen ist z. B. 9.30 oder 10 Uhr (nach dem Frühstück und Erledigungen) eine beliebte Zeit. Termine am späten Nachmittag oder Abend sind bei Seniorinnen und Senioren nicht so beliebt. Im Sommer bei größerer Hitze, bietet sich ein Termin am Morgen, z. B. 9 Uhr an. Dies ist mit den Teilnehmenden abzuklären.

- Die Teilnehmenden sind darauf hinzuweisen, dass sie geeignete wetterangepasste Kleidung und Schuhe tragen. Die Ferse sollte fest im Schuh eingebunden sein (keine Schlappchen!).
- T-Shirts für die Übungsleitenden, z. B. bedruckt mit den Logos sind hilfreich als Wiedererkennungswert der „Bewegten Apotheke“ bzw. des „Spaziergangstreffs“ und sind auch eine gute Werbemaßnahme

5. Übungen

5.1 Beweglichkeit

- Sanfte Bewegungen des Kopfes zu den Seiten (im Wechsel rechts/links).
- Katzenbuckel im Stehen. Hände vor dem Körper zusammenfassen und die gestreckten Arme nach vorne herauschieben, den Rücken runden, die Schulterblätter auseinanderziehen, der Blick ist nach unten gerichtet.
- Gestreckte Arme über die Seite nach hinten führen, Handflächen zeigen nach vorne, Brustbein nach vorne schieben.
- Schulterkreisen vorwärts/rückwärts, beide gleichzeitig, nacheinander. Schultern heben und senken.
- Armkreisen vorwärts/rückwärts, beide gleichzeitig, nacheinander.
- Rechten Arm schräg nach oben rechts oben ausstrecken, Arm nach unten links führen, dabei den Oberkörper drehen (Gurt im Auto anlegen). Der Blick ist auf die Hand gerichtet. Armwechsel, das gleiche mit dem linken Arm.
- Beckenkreisen in beide Richtungen.
- Gewicht auf dem rechten Bein, Knie ist leicht gebeugt. Das linke Bein locker vor und zurück schwingen wie ein Pendel (bei Gleichgewichtsproblemen eine Möglichkeit zum Festhalten anbieten). Das gleiche mit dem rechten Bein wiederholen.
- Ausfallschritt, Wadendehnung.
- Ferse aufstellen, Oberschenkelrückseite dehnen.
- Fußkreisen (rechts/links).
- Ganzen Körper lang strecken und mit den Händen abwechselnd nach oben Richtung Himmel greifen, auch auf die Fußspitzen stellen und ganz groß machen („Äpfel vom Baum pflücken“).
- 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.

5.2 Balance und Standfestigkeit

- Füße breit, Füße eng, Schrittstellung etc. Standunterschiede herausarbeiten.
- Tandemstand (Füße stehen auf einer Linie hintereinander; die Großzehe des hinteren Fußes berührt mit ihrem vorderen Rand dabei die Rückseite des vorderen Fußes).

- Halber Tandemstand (ein Fuß steht versetzt neben dem anderen, Fußspitze des hinteren Fußes ist auf gleicher Höhe mit Ferse des vorderen Fußes) mit verschiedenen Armbewegungen.
- Einbeinstand (ggf. mit Unterstützung).

5.3 Muskelkraft

Kräftigung der Beinmuskulatur

- Abwechselnd Knie anheben (Variation: dabei gegengleich Hand auf Knie (Koordination)).
- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur durch Kniebeugen (Achtung: Knie dürfen nicht über die Fußspitze gehen).
- Mit verschränkten Armen vor der Brust absetzen (z. B. Bank) und wieder aufstehen.
- Ausfallschritte nach vorne, zur Seite, zurück (Achtung: Knie dürfen nicht über die Fußspitze gehen).
- Kräftigung der Beinaußenseite durch Abheben des gestreckten Beines zur Seite, ohne dabei die Hüftposition zu verändern.
- Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur: Knie beugen und Ferse so weit wie möglich zum Gesäß führen.
- Oberschenkelkräftigung durch Aufsteigen auf einen breiten Gegenstand (z. B. niedrige Bank, Treppenstufen etc.). Beide Füße nacheinander aufstellen, dann rückwärts wieder absteigen.

Kräftigung der Armmuskulatur/des Schultergürtels

- Arme seitlich gestreckt abheben, kleine Kreise (zur Verstärkung mit Gewicht z. B. Wasserflasche).
- Arme seitlich im 90 Grad Winkel anheben, Schulterblätter nach hinten zusammenziehen, Ellenbogen nach vorne vor dem Körper zusammenführen.
- Arme seitlich im 90 Grad Winkel anheben, strecken und beugen.
- Die Arme seitlich nach oben auf Schulterhöhe führen (Arme leicht gebeugt, befinden sich ein Stück vor dem Körper), Arme wieder nach unten führen (zur Verstärkung mit Gewicht z. B. Theraband (mit beiden Füßen auf Band, Bandenden überkreuzt in beide Hände) oder Wasserflaschen).
- Eine Armlänge entfernt vor eine Wand stellen, mit Blick zur Wand (es eignet sich auch ein Baum etc. an dem sich abgestützt werden kann). Mit beiden Händen an der Wand abstützen. Die Arme langsam beugen bis Ober- und Unterarm einen 90 Grad Winkel bilden. Danach wieder von der Wand wegdrücken (Rücken gerade halten, Schulterblätter nach unten ziehen).

5.4 Ausdauer und Gehfähigkeit

- 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

5.5 Geistige Aktivität – Gehirntraining

- 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.
- Mit einem Arm kreisen oder - schwieriger - Achterschwünge vor dem Körper. Gleichzeitig mit dem entgegengesetzten Fuß nach vorne, zur Seite und hinten tippen.
- 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

5.6 Gruppenübungen

Integration von verschiedenen Spielvarianten für den Körper, Geist und Seele und das soziale Miteinander.

Bewegungsformen mit bunten Ringen (alternativ Bälle etc.)

- Teilnehmende 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.

- Die Werferin/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 oder (sehr schwer) rückwärts buchstabieren.
- 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)

6. Zusätzliches Material

Material mit diesen und weiteren Übungen, auch für zu Hause, können sie hier bestellen oder als pdf herunterladen:

Bewegungspackung:

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

Broschüre „Gleichgewicht und Kraft“:

<https://shop.bzga.de/gleichgewicht-und-kraft-das-uebungsprogramm-fit-und-beweglich-im-a-60582359/>



Unterstützt aus Mitteln der gesetzlichen Pflegekasse



Landratsamt Karlsruhe

Gesundheitsamt

Abteilung Gesundheitsförderung und Sozialmedizin
Sachgebiet Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung

- Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe -

Postanschrift:

Beiertheimer Allee 2
76137 Karlsruhe

Hausanschrift:

Wolfartsweierer Straße 5 b
76131 Karlsruhe

E-Mail: gesundheitsfoerderung@landratsamt-karlsruhe.de

www.landkreis-karlsruhe.de

<https://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de>