



# Hochaltrige im Frühling

## BAP – Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste

### Vorbemerkungen/Ziele

In der Zielgruppe der Hochaltrigen ist es angemessen, aktuelle Themen wie Feste im Jahreskreis und die Jahreszeiten in die Bewegungsangebote mit einfließen zu lassen. Sowohl Biographiearbeit, Gedächtnistraining als auch Gesprächsanlässe finden hier ihren Stellenwert. Beispiele aus dem Alltag und eine Bildsprache erleichtern die Vermittlung von Bewegungen. Redewendungen, Sprichwörter, Gedichte und/oder passende Musik ermöglichen ein abwechslungsreiches und ansprechendes Angebot. Die Jahreszeit „Frühling“ bedeutet für viele Menschen Helligkeit, Wachsen und Reifen, Fröhlichkeit, Naturerlebnisse und draußen sein. Dies spiegelt sich auch häufig in den Gefühlen und in der Motivation zur Bewegung wieder. Bunte Farben, Blumen, Tücher, Bänder, Volks- und Wanderlieder etc. können unterstützend eingesetzt werden.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Frühlingserwachen

##### ⦿ Die TN sitzen in einem Stuhlkreis.

In der Mitte des Stuhlkreises liegen bunte Chiffontücher und Karten bzw. Fotos mit Blumenmotiven.

Die ÜL spricht mit den TN über den „Frühling“.

- „Welche Monate gehören zum Frühling?“  
März / April / Mai
- „Welche Feste feiern wir im Frühling?“  
Ostern, Maifeiertag, Muttertag
- „Welche Lieder passen zum Frühling?“

Gemeinsam singt die ÜL mit den TN ein Frühlingslied, ggf. mit Musikbegleitung (CD, Gitarre, Klavier).



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

45–60 Minuten

#### Teilnehmer/-innen (TN):

8–12 hochaltrige Menschen

#### Material:

Pro TN einen Stuhl, farbige Chiffontücher, Fotos oder Bildkarten mit Blumenmotiven, Musikgerät und Tonträger (ggf. Musikinstrumente)

#### Ort:

Gymnastikraum, Aufenthalts- oder Mehrzweckraum einer Alteneinrichtung

### Absichten und Hinweise

✓ Eine „Schöne Mitte“ wird von der ÜL gestaltet: Übungsmaterial und Gegenstände, die thematisch zum Bewegungsangebot passen, liegen in der Kreismitte auf dem Boden oder auf einem Tisch.

⊙ Visualisierung, Schulung der Aufmerksamkeit, Gespräch zum Thema „Frühling“, Singen, Gemeinschaftserleben, Förderung des Langzeitgedächtnisses (Liedtexte), Schulung der Atmung

#### ✓ Beispiele für Frühlingslieder:

- Im März der Bauern
- Jetzt fängt das schöne Frühjahr an
- Der Mai ist gekommen
- Es tönen die Lieder, der Frühling kehrt wieder

⊙ Herz-Kreislauf-Aktivierung

✓ Bewegungen mit Armeinsatz durchführen

✓ Ggf. zur Bewegung singen oder mit musikalischer Begleitung

- „Das Wandern ist des Müllers Lust ...“
- „Im Frühtau zu Berge ...“

##### ● Frühjahrswanderung

⦿ Die TN, die gehfähig sind, bewegen sich im Raum kreuz und quer umher, andere TN gehen am Platz, wieder andere TN sitzen auf dem Stuhl und gehen auf der Stelle.

Die ÜL erzählt eine Bewegungsgeschichte:

- Bergauf gehen
- Über Wurzeln steigen
- Kleine Schritte machen
- Unter Ästen her gehen (klein machen / bücken)
- Unterwegs jemanden treffen und zuwinken
- Mal pausieren und in die Landschaft schauen
- ...

● = Inhalt, ⦿ = Organisation, ⊙ = Absicht, ✓ = Hinweis



www.lsb-nrw.de



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Frühjahrsputz

- Die TN bekommen ein Chiffontuch.

Die ÜL macht Bewegungsvorschläge, demonstriert Bewegungen und lässt den TN eigenen Freiraum zur Umsetzung der Aufgaben:

- Fenster putzen
- Staub wischen und Staubtuch ausschütteln
- Wäsche waschen und auswringen
- Wäsche aufhängen
- Wäsche glatt streichen
- Wäsche falten
- ...

Nach getaner „Arbeit“ schmücken die TN den „Maibaum“ mit ihren bunten Tüchern. Das heißt, in ihrer Phantasie schmücken die TN einen „Maibaum“: sie nehmen ein Tuch, richten sich nach oben auf und strecken sich. Ggf. machen sie auch Fingerbewegungen wie beim Anbinden und Festknoten.

#### ● Tanz in den Mai – Tüchertanz

- Die TN sitzen im Kreis. Die noch stand- und gehfähigen TN sind im Kreis integriert.

Die TN bewegen sich mit dem Chiffontuch im Takt nach einer Walzermusik. Die ÜL gibt Bewegungen vor, mal mit der rechten Hand, mal mit der linken Hand, mal mit beiden Händen.



- Chiffontuch pendeln
- Chiffontuch schwingen
- Kreisende Bewegungen mit dem Chiffontuch ausführen

#### ● Tücher-Allerlei

- Die TN sitzen im Kreis.

Gemeinsam überlegt die ÜL mit den TN, wofür ein Tuch zum Einsatz kommen kann.

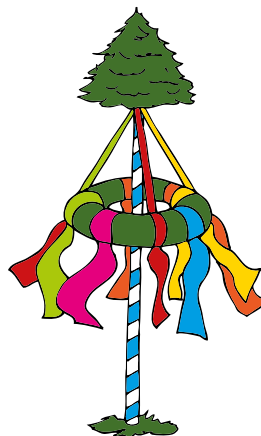
Die Ideen der TN können verbal oder als Pantomime vorgestellt werden:

- Mit dem Tuch winken
- Tischdecke
- Kopftuch
- Taschentuch
- Etwas zudecken

## Absichten und Hinweise

- ◎ Mobilisation, Aufrichten des Oberkörpers, Schulung der Feinmotorik sowie Finger- und Handbeweglichkeit, Anregung der Phantasie

- ✔ Durch die bildhafte Sprache können die TN viele Bewegungen umsetzen.



- ◎ Mobilisation von Schultern, Armen und Handgelenken

- ✔ Musikbeispiel:

„Frühlingsstimmen-Walzer“ von Johann Strauß  
(<https://youtu.be/wP8fbJSVtgl>)

- ✔ Je nach Gruppenzusammensetzung können sich die TN über die Tücher verbinden und die Bewegungen gemeinsam durchführen.

- ◎ Förderung von Wortfindung, Formulierung von Ideen und Gedanken, Anregung der Phantasie

- ✔ Eigene Bewegungen entwickeln oder nachahmen:

- Frühjahrsputz
- Etwas einpacken
- Stoff zum Nähen
- Schürze
- ...



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Blumenstrauß

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis.

Die TN zerknüllen die Tücher mit beiden Händen ganz eng, sodass das Tuch in den Händen „verschwindet“. Dann öffnen die TN langsam die Hände und das Tuch öffnet sich wie eine Blütenknospe.

Die TN tauschen sich im Gespräch aus.

- „Welche Blumen wachsen im Frühling?“  
Krokusse, Märzenbecher, Tulpen, Narzissen, Osterglocken, Maiglöckchen usw.
- „Welches ist die eigene Lieblingsblume?“

Die TN führen pantomisch folgende Bewegungen aus:

- Blumen pflücken
- Blumen im Strauß zusammenbinden
- An dem Blumenstrauß riechen
- Blumen verschenken

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

### ● Gartenspaziergang

- ⦿ Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Die ÜL nimmt die Fotos bzw. Bildkarten aus der Kreismitte auf und zeigt sie den TN. Verschiedene Blumen sind sichtbar: Tulpen, Gänseblümchen, Krokusse, Osterglocken.

Jede Blume steht für eine Farbe der Chiffontücher.

Die ÜL liest eine Geschichte vor. Wird der Name einer bestimmten Blume genannt, führen die TN mit der zugeordneten Farbe eine Bewegung durch. Fällt der Begriff „Blume“, gilt das für alle TN der Gruppe.

## AUSKLANG (10–15 Minuten)

### ● Tulpen aus Amsterdam

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis.

Zu dem Lied „Tulpen aus Amsterdam“ führen die TN Bewegungen mit den Chiffontüchern, z.B. Schwingen und Schunkeln, durch.

Die Bewegungen können freie Bewegungsaufgaben sein oder von der ÜL vorgegeben werden.

### ● Blumenbouquet

- ⦿ Die ÜL sammelt die Chiffontücher so ein, dass die Tücher zu einem bunten Blumenstrauß in die Hand gesteckt werden.

Die Gruppe überlegt gemeinsam, zu welchem Anlass Blumen gebunden und verschenkt werden:

- Geburtstag
- Hochzeit
- Taufe
- Jubiläum
- ...

### ● Verabschiedung der TN

„Auf Wiedersehen ...“

Die ÜL singt mit den TN das Lied als Abschiedsritual und winkt mit dem entstandenen Blumenstrauß. Die TN winken mit einer oder beiden Händen.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Förderung der Feinmotorik und Fingerbeweglichkeit, Förderung der Kreativität, Schulung des Langzeitgedächtnisses



- ⦿ Förderung der Merkfähigkeit, Konzentration und Reaktion

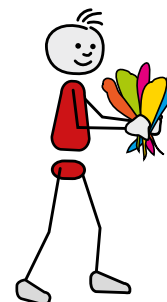
- ⦿ Je nach Zusammensetzung der Gruppe können die Aufgaben unterschiedlich sein:

- Das Tuch anheben
- Auf der Stelle gehen
- Vom Platz aufstehen und wieder hinsetzen

- ⦿ Förderung der Beweglichkeit, Gleichgewichtsschulung  
Gemeinsamer Abschluss

- ⦿ Ggf. die TN zum Mitsingen motivieren

- ⦿ Förderung der Konzentration, Wortfindung,  
Schulung des Langzeitgedächtnisses,  
Visualisierung



- ⦿ Liedtext und Video zum Lied „Auf Wiedersehen“:

- [www.threms.de/Lieder/aufwiedersehen.html](http://www.threms.de/Lieder/aufwiedersehen.html)
- <https://youtu.be/aRZ2de4fS54>