



Gehirnjogging für Ältere

Förderung der kognitiven Leistungsbereitschaft

Vorbemerkungen/Ziele

Im Rahmen eines präventiven Angebotes Ältere „AKTIV UND GESUND ÄLTER WERDEN“, kann z. B. in der 8. Angebotseinheit das Thema „Gehirnjogging“ aufgegriffen werden. Themen der Stunde sind das moderate Training der Ausdauer, Förderung der kognitiven Leistungsbereitschaft ohne Überforderung, Muster des Denkens und Verhaltens sowie Sensibilisierung der Körperwahrnehmung. Diese Beispielstunde bezieht sich auf die allgemeinen theoretischen Grundlagen, wie sie in der Ausgabe „Gestaltung von Präventionsstunden“ dargestellt worden sind.

Beispiele für Infomaterialien befinden sich in der Praxishilfe: Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Gesundheitsförderung für Ältere“, des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen, Duisburg 2009, Seite 89 ff.

Stundenverlauf und Inhalte

BEGRÜSSUNG (5 Minuten)

- ⊙ Halbkreis
- Begrüßung
- Rückblick auf die Inhalte der vorherigen Einheit
- Besprechung der zu Hause durchgeführten „Anregungen für zu Hause“
- Vorstellung der Inhalte dieser Einheit

INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

- Erarbeitung von Möglichkeiten des Gehirnjoggings im Alltag
Aushändigung und Besprechung des Infomaterials „Fitness fürs Gehirn“

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- **Kuhstall**
Die TN gehen zu dritt zusammen, wobei sich jeweils zwei TN an den Händen fassen (Stall) und der dritte TN zwischen die Arme geht (Kuh). Die Dreiergruppen stellen sich im Kreis auf. Ein TN bleibt in der Mitte und darf einen Befehl geben, um einen Platz im Kreis zu bekommen:
 - Bei „Kuh“ wechseln die TN in der Mitte die Positionen
 - Bei „Stall“ wechseln die beiden TN, die sich an den Händen gefasst haben, die Positionen und suchen sich neue Partner. Die „Kuh“ bleibt stehen.
 - Bei „Kuhstall“ wechseln alle TN die Plätze
- **Galaxie**
Die TN gehen/walken/laufen durch einen begrenzten Raum. Zwei TN schließen sich zusammen, wobei eine/r die Erde und eine/r der Mond ist. Beide bewegen sich weiter durch den Raum, wobei der Mond um die Erde kreisen muss. Dann schließen sich drei TN zusammen und teilen sich auf in Erde, Mond und Sonne. Der Mond bewegt sich um die Erde und die Erde bewegt sich um die Sonne. Zum Schluss müssen dann die Sonnen um den Galaxiemittelpunkt (ÜL) kreisen.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

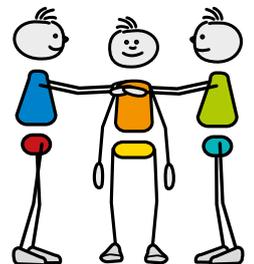
- Zeit:**
90 Minuten
- Teilnehmer/innen (TN):**
Erwachsene, Altersdurchschnitt 65 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe
- Material:**
„Ungewöhnliche“ Materialien: Rollbrett, Pedalo, Kreisel, Stelzen etc., Bälle, A-B-C-D Plakat
- Infomaterial:**
„Fitness fürs Gehirn“
- Ort:**
Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊕ Eröffnung der Stunde, Rückblick, Vorstellung des Stundenthemas
- ♣ Evtl. Teilnehmermaterial der „Anregungen für zu Hause“

- ⊕ Einstieg in das Stundenthema

- ⊕ Lockerung der Gruppenatmosphäre, körperliche Erwärmung



- ⊕ Körperliche Erwärmung, Kommunikation

Prävention
– Gesundheitsförderung für
Ältere
02.2012

Stundenverlauf und Inhalte

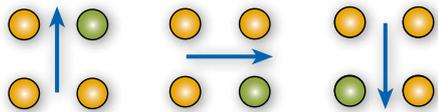
SCHWERPUNKT (45 Minuten)

● Intelligenzquadrat

- Vier TN stellen sich in einem Quadrat auf.

Der/die TN vorne rechts gibt die Gehrichtung an und wann und in welche Richtung abgebogen wird (Kommando „Links“ = viertel Drehung nach links, Kommando „Rechts“ = viertel Drehung nach rechts). Nach dem „Abbiegen“ übernimmt der/die TN, der/die sich nun vorne rechts befindet das Kommando.

Variationsform: TN vorne rechts bestimmt nicht nur die Richtung, sondern auch die Fortbewegungsart



● „Mal was anderes“

- Die TN sollen – falls vorhanden – verschiedene Materialien wie Rollbrett, Pedalo, Kreisel etc. ausprobieren, mit denen sie bisher nur wenig oder gar keinen Kontakt hatten.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● ABCD-Bewegung

Die Übungsleitung (ÜL) hat ein Plakat vorbereitet, auf dem in willkürlicher Reihenfolge die Buchstaben A, B, C und D stehen (z. B. A B C A B B A D B B D D A C B etc.). Zu jedem Buchstaben denken sich die TN Bewegungen aus, z. B. A = Klatschen, B = Stampfen, C = Hüpfen, D = Drehen. Diese Bewegungen sollen gemeinsam in der Gruppe durchgeführt werden.

AUSKLANG (5 Minuten)

● Selbstmassage

Die TN befinden sich in einer entspannten Stehposition. Die ÜL macht leichte Klopfungen und Schüttelungen am eigenen Körper mit flacher Hand oder Faust an den Muskeln verschiedener Körperbereiche vor. Angefangen wird bei einem Arm von der Hand aufwärts zur Schulter- und Nackenpartie.

Anschließend folgen der zweite Arm, die Gesäßmuskulatur und die Beine, die man mit beiden Händen ausklopfen kann.

ANREGUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG (5 Minuten)

- Halbkreis

● Anregungen für zu Hause

Eine Routinetätigkeit in der nächsten Woche durchbrechen und variieren, z. B. Tagesrhythmus verändern, ein Gesellschaftsspiel spielen, ein Gedicht auswendig lernen etc.

● Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde

● Verabschiedung

Absichten und Hinweise

Autoren:
Dagmar Tiemeier
Dr. phil. Michael Matlik
Thorsten Späker

- ⊙ Ausdauer- und Koordinationsförderung

- ✓ Musikeinsatz kann die Übung unterstützen.

- ✓ Mögliche Reflexionsfragen:

- Wann macht es Ihnen Freude, sich zu bewegen?
- Wann war es schwierig, sich bei den Aufgaben umzustellen?
- Sind Sie nach Ihrer Einschätzung eher flexibel oder eher festgefahren? Wie hat sich Ihre Anpassungsfähigkeit mit dem Alter verändert?

- ⊙ Auseinandersetzung mit Mustern des Denkens und Verhaltens

- ✓ Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie sind Sie an die neuen Materialien herangegangen: Erstmal zuschauend, haben Sie nach Hilfsmitteln gesucht oder sind Sie einfach „ran“ und haben ausprobiert?
- Wie gehen Sie sonst an neue unbekannte Dinge heran? Hat sich Ihre Herangehensweise mit dem Älterwerden verändert?

- ⊙ Anregung der kognitiven Leistungsbereitschaft

- ✓ Variationen mit und ohne Sprechen oder verschiedene Tempi und Rhythmen können erprobt werden.

- ⊙ Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit

- ✓ Mögliche Reflexionsfragen:

- Welcher Bereich war bei Ihnen besonders angespannt heute?
- Wann könnten Sie die Selbstmassage „zwischen durch“ zur Entspannung zu Hause nutzen?

- ⊙ Erproben von kognitiven Variationsmöglichkeiten im Alltag