



Aktionstag mit gesunder individueller Bewegungsempfehlung

Bewegungsangebote zum Kennenlernen und Mitmachen

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des ASC Ratingen West 1973 e.V.

Autorin: Heike Artt

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

Das Angebot „Aktionstag mit gesunder individueller Bewegungsempfehlung“ wurde vom AS Ratingen West 1973 e.V. entwickelt und erprobt. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

Handlungsfeld

mobil/aktiv sein

Lebensphase(n)

Ältere, Hochaltrige

Zum Angebot

Idee/Modell

Seniorinnen und Senioren bringen aufgrund ihres Alltagsverhaltens und ihrer gesundheitlichen Konstitution unterschiedliche Voraussetzung zum Sporttreiben mit.

Im Rahmen des Aktionstages wurde mit Hilfe der erarbeiteten Liste von Leistungsanforderungen im kognitiven, physischen und sozialen Bereich und aufgrund der Interessenslagen erstellt. Hierzu wurden die zeitlichen und körperlichen Voraussetzungen für jeden Teilnehmenden sowie der Fitnesslevel auch unter Einbeziehung eines Belastungstests ermittelt (Dauer ca. 15 Minuten) und eine individuelle Bewegungsempfehlung mit Lebens- und Trainingsplan im Einzelgespräch erstellt. Ein Test- und Abfrageverfahren wurde zudem entwickelt, welches die individuellen Voraussetzungen und Wünsche der Teilnehmenden eruieren sollte. Hierbei wurden neben den sportlichen Betätigungen auch Freizeitaktivitäten und Alltagsverhalten berücksichtigt und die Bewegungserfahrungen und -präferenzen erfragt (z.B. Treibt der TN lieber alleine oder in der Gruppe Sport? ; Liegt eine sportartartspezifische Vergangenheit vor?; Möchte der TN lieber in einer gleichgeschlechtlichen Gruppe Sport treiben etc.).

Im Rahmen des Aktionstages wurden unterschiedliche 30-minütige Sportangebote zum Mitmachen angeboten und der Tag klang mit einer gemeinsamen Kaffee- und Kuchen-Tafel aus.

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an Vereinsmitglieder sowie andere Interessierte ab 50 Jahren primär aus dem Quartier.

Partner und Netzwerke

Neben dem/der Seniorenbeauftragten des Vereins wurden Ärzte aus dem Quartier, Krankenkassen, Senioreneinrichtungen beteiligt. Quartiernahe Frisöre und Bäckereien sowie die Bibliothek fungieren als Informationsverbreitungsstellen.

Außerdem können zuständige Ämter (Soziales, Wohnen, Senioren, ...), die kommunale Gesundheitskonferenz oder weitere Partner wie Apotheken und Sanitätshäuser einbezogen werden.

Nachhaltigkeit

Während des Aktionstages wurden verschiedene Sportaktivitäten angeboten, die generell auch im Vereinsalltag angeboten werden sollen, damit die neuen Interessierten sich hierfür dauerhaft entscheiden können.

Durch die Installation eines/einer Seniorenbeauftragten können auch noch gezielte Impulse für eine sportübergreifende Lebensgestaltung im Alter im Sportverein fortgeführt und gefestigt werden. Die Implementierungen von festen jährlichen Terminen für einen „Sporttag im Alter“, sonstigen Freizeitunternehmungen oder Vereinsfeiern runden die Angebotspalette ab, um die Älteren durch gesellige Veranstaltungen in das Vereinsleben zu integrieren. Dazu zählen auch sportliche Aktivitäten wie z.B. moderate Wanderungen oder Tagesausflüge per Rad. Gemeinsame Aktivitäten wie ein Osterfeuer, Tag der offenen Tür, Aufbau eines Vereinsgartens, Pflege des Vereinsgeländes können ebenfalls zur Integration der „neuen Alten“ eingesetzt werden.

Ansprechpartner

ASC Ratingen West 1973 e.V.

Rüdiger Rönne

Tel. 02102-474455

Email: ruediger.roenne@asc-ratingen.de

Zur Organisation

Angebotsformen

Der Aktionstag fand am Freitag, 11.10.2013 von 14:00-18:00 Uhr statt. Insgesamt gab es 10 Mitmachangebote (2 x Yoga, 2 x Fitness, Feldenkrais, Rehasport, Wirbelsäulengymnastik, Stuhlgymnastik, Nordic Walking, Hirnjogging, die jeweils 30 Minuten dauerten. Die maximale Anzahl der Teilnehmenden bei den Bewegungsangeboten sollte der Raumgröße angepasst sein.

Für Interessierte war die Teilnahme kostenfrei und eine vorherige Anmeldung war nicht notwendig. Insgesamt nahmen 50 Personen an diesem Aktionstag teil.

Sportstätten-/Raumbedarf

Sporthalle oder Gymnastikraum sowie eine weitere Räumlichkeit, wo bewegungsarme Angebote durchgeführt werden können. Ebenso ein Raum mit ausreichend Platz für die Durchführung des Fitnesstests sowie der individuellen Gespräche.

Materialbedarf

Für den Fitnesstest: Lineal, Gymnastikstab, Medizinball, Stoppuhr, Dynair Kissen, Stepbrett, Gymnastikmatte, 2 Kegel oder Pylonen, Zollstock

Weiteres Material entsprechend der gewählten Sportangebote.

Zeitressourcen

Die Idee dieses Projektes wurde von einer Arbeitsgruppe von sachverständigen Menschen und Übungsleitern/Übungsleiterinnen mit Bezug zu seniorengerechten Sportangeboten im Zuge des innovativen Projektes gegründet. Dazu wurden Kontakte zu Ärzten, Krankenkassen,

Seniorenportgruppen und Seniorentagesstätten aufgebaut. In regelmäßigen Arbeitstreffen tauschte sich die Arbeitsgruppe über die Aufarbeitung von Alterserscheinungen bei älteren Menschen und über die Möglichkeiten, diese Zielgruppe zu erreichen, aus. Alles in Allem wurden für die komplette Ausarbeitung und Vorbereitung ca. 6 Monate Zeit benötigt.

Stolpersteine

Desinteressierte Partner aus dem Gesundheitswesen verzögerten die schnelle Umsetzung dieses Projektes. Die Herausforderung bestand darin, ernsthaft interessierte und zuverlässige Partner für dieses Projekt zu gewinnen.

Eine weitere Herausforderung war es, die Zielgruppe systematisch zu erreichen. Die Auswahl der Vertriebswege muss wohl bedacht sein.

Bei der Wahl der Halle / des Veranstaltungsortes sollte berücksichtigt werden, dass die diese/r gut für die Zielgruppe zu erreichen ist, Stichwort Nahmobilität im Quartier der Zielgruppe!

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Die anleitenden Personen sollten Erfahrungen über die Belastbarkeit im Alter und die Belastbarkeit bei gesundheitlichen Einschränkungen haben. Außerdem ist die Kenntnis der Vereinssportangebote eine Voraussetzung.

Weitere Arbeitshilfen

Aktionstag mit gesunder individueller Bewegungsempfehlung

Ältere bringen aufgrund ihres Alltagsverhaltes und gesundheitlicher Einschränkungen so unterschiedliche Voraussetzungen mit sich wie keine andere Zielgruppe.

- **Ziel des Angebots**
Entwicklung individueller Bewegungspläne, die sich den Interessenslagen sowie zeitlichen und körperlichen Voraussetzungen älterer Menschen anpassen. Neben sportlichen Betätigungen sollen dabei auch Freizeitaktivitäten und Alltagsverhalten in den Fokus genommen werden.
- **Inhalte**
Durchführung von Belastungs-/Fittestests; individuelle Beratungsgespräche im Rahmen des Aktionstages sowie unterschiedliche Bewegungsangebote zum Kennenlernen und Mitmachen.
- **Zielgruppe und Bedingungen zur Teilnahme**
Dieses Angebot richtet sich an alle älteren Menschen, die entweder schon Mitglied im Verein sind oder Interessierte aus dem Quartier.
- **Termin und Ort**
Der Aktionstag findet am 11.10.2013 von 14:00 -18:00 Uhr im Bewegungszentrum ASC Ratingen West. Gothaer Str. 23 statt
- **Anmeldeverfahren**
Keine Anmeldung vorab notwendig.

Programm

Siehe Anlage

Informationen für die Leitung des Angebotes

Station 1	
Allgemeine Ausdauer Dauer: 1 Minute	Wechselsprung am Doppel-Step Ausgangsstellung: Beide Füße auf der Matte vor dem Step. Aufsteigen mit links, rechtes Bein auf das Step nachführen, absteigen mit links (rechtes Bein bleibt auf dem Step), aufsteigen mit links, absteigen mit rechts (linkes Bein bleibt auf dem Step) = eine Wiederholung. Anschließend wieder aufsteigen mit rechts
Station 2	
Koordination Dauer: 1 Minute	Beinkreisen Ausgangsstellung: Seitlich mittig vor 2 Pylonen (Kegeln), Abstand der Pylonenspitzen 35 cm. Das Innenbein wird angehoben und umkreist in einer Acht die beiden Pylonen Eine Acht ohne die Pylonen zu berühren = eine Wiederholung. Das Bein kann nach Bedarf gewechselt werden. Dabei muss man sich umdrehen oder auf die andere Pylonenseite stellen.
Station 3	
Fitnessstest Gleichgewicht Dauer: 1 Minute	Rückwärts gehen Ausgangsstellung: Gesicht zur breiten Wandseite in Reichweite. Rückwärtsgehen, so dass jeweils die Fußspitze die Ferse des vorderen Fußes berührt (ohne Berührung = wieder ein Schritt nach vorn). Berühren der gegenüberliegenden Wand, umdrehen und weitergehen. Gemessen wird die Distanz, eine Wandstrecke (15 m) = eine Wiederholung
Station 4	
Beweglichkeit Dauer: 1 Minute	Ausgangsstellung: Metermaß über Kopf halten. Der Zollstock wird mit gestreckten Armen hinter dem Rücken nach unten geführt. Mehrere Versuche sind möglich. Gemessen wird die Differenz zwischen beiden haltenden Händen.
Station 5	
Handkoordination Dauer: 1 Minute	Medizinball greifen Ausgangsstellung: Grätschstellung, ein großer Medizinball wird von der linken und der rechten Hand zwischen den Beinen (von vorn und hinten) festgehalten. Der Ball wird mit beiden Händen gleichzeitig losgelassen und nach einer schnellen Drehung wieder gefangen. Dabei greifen diesmal die anderen Hände den Ball von vorn bzw. hinten. Jedes Umgreifen ohne dass der Ball auf den Boden fällt = eine Wiederholung, mit Fallenlassen eine halbe Wiederholung
Station 6	
Armmuskulatur Dauer: 1 Minute	Ausgangsstellung: Der Bauch liegt auf der Matte, die Beine sind gestreckt, die Hände liegen unter den Schultern. Der Körper wird durch Armstreckung angehoben, die Hände werden aufeinander gelegt, wieder auseinandergenommen und der Körper wieder abgelegt. = eine Wiederholung.

Station 6 (2)	
Bauchmuskulatur Dauer: 1 Minute	Ausgangsstellung: Der Rücken liegt auf der Matte, die Beine sind rechtwinklig angehoben. Der Hinterkopf ruht in den Händen. Der Kopf wird angehoben, der Rumpf richtet sich auf, der rechte Ellbogen berührt das linke Knie, dabei wird das rechte Bein gestreckt, anschließend den Rumpf zurückführen, dann wieder aufrichten und der linke Ellbogen berührt das rechte Knie während das linke Bein gestreckt wird. Eine Knieberührung mit dem Ellbogen = eine Wiederholung.
Station 7	
Gleichgewicht im Stand Dauer: 1 Minute	Ausgangsstellung: Stand vor dem Dynair Kissen. Aufsteigen mit beiden Beinen und den Stand 30 Sekunden halten. Nach 30 Sekunden ein Bein anheben. Die Anzahl des Absetzens des zweiten Beines bzw. des Absetzens außerhalb des Dynair-Kissens wird gezählt.
Station 8	
Beweglichkeit Vorbeugen Dauer: 2.Versuche	Ausgangsstellung: Stand auf dem Stepper, Lineal mit beiden Händen so greifen, dass beide Daumen parallel auf der Null liegen. Vorbeugen bei gestreckten Beinen und das Lineal zu den Füßen und daran vorbei nach unten führen. Der Abstand zwischen Stepperkante und Daumen (Null) wird gemessen.
Station 9	
Rücken Dauer: 1 Minute	Ausgangsstellung: Bauchlage auf der Matte, gestreckte Arme liegen seitlich des Gymnastikstabes. Die Hände werden bei gestreckten Armen angehoben und auf der anderen Seite des Gymnastikstabes abgelegt Die Anzahl der Seitenwechsel wird gezählt. Hände von links nach rechts und rechts nach links = eine Wiederholung.

Fitness-Test	Station	60 Sek Aufgabe	Wert				
Ausdauer	Step-Aerobic (1)	Wechselsprung Puls wird sofort nach einer Minute gemessen					
Koordination	Gleichgewicht (2)	Beinkreisen, nach 30 Sek. Beinwechsel Anzahl der Achten ohne Spielbein aufsetzen					
	Hand-Koordination (5)	Ball umgreifen Anzahl der Achten ohne Fallenlassen					
	Gleichgewicht (7)	Dynair-Stand, 30 Sek beidbeinig./ 30 Sek. einbeinig, Aufsetzen des Spielbeins wird gemessen					
	Gleichgewicht (3)	Gehen rückwärts, Zehenspitze an Ferse Strecke wird gemessen					
Beweglichkeit	Arme (4)	Stab mit gestreckten Armen hinter den Rücken führen Der Handabstand wird gemessen					
	Rumpf (8)	bei gestreckten Beinen vom Step runtergreifen Handabstand zum Step wird gemessen					
Kraft	Bauch (6.2)	Sit up's, Med. von hinter Kopf bis zu Zehen führen Anzahl der Wiederholungen					
	Rücken (9)	Bauchlage, Hände bei gestreckten Armen von links nach rechts über Stab ablegen Anzahl der Wiederholungen messen					
	Arme (6)	Liegestütze aus Bauchlage, Hände aufeinander in Streck Anzahl der Wiederholungen messen					

Auswertung Fitnessstest (dient als Hilfestellung für erste Einordnung)						
1	Durchschnittlicher Wert (40 Jahre alt)			60 Wiederholungen		
2	Durchschnittlicher Wert (40 Jahre alt)			30 Wiederholungen		
3	Durchschnittlicher Wert (40 Jahre alt)			4 Wiederholungen		
4	Durchschnittlicher Wert (40 Jahre alt)			140 cm		
5	Durchschnittlicher Wert (40 Jahre alt)			30 Wiederholungen		
6	Durchschnittlicher Wert (40 Jahre alt)			12 Wiederholungen		
6.(2)	Durchschnittlicher Wert (40 Jahre alt)			30 Wiederholungen		
7	Durchschnittlicher Wert (40 Jahre alt) 4 mal absetzen			4 mal absetzen		
8	Durchschnittlicher Wert (40 Jahre alt) 5 cm			Durchschnittlicher Wert 5 cm		
9	Durchschnittlicher Wert (40 Jahre alt) 45 Wiederholungen			45 Wiederholungen		

Orientierungshilfen für ein Beratungsgespräch mit Teilnehmern an dem „Fitnessstest“

- Wie fühlen Sie sich nach dem Test und wie ist es Ihnen bei dem Test ergangen?
- Eingangsfragen zu den individuellen Voraussetzungen:
 - Gesundheitliche Voraussetzungen, Einschränkungen
 - Bewegungsverhalten
 - Fahren Sie in der Freizeit oder zum Einkaufen Fahrrad?
 - Welche Strecken gehen Sie zu Fuß (zur Arbeit, zum Bäcker...)?
 - Haben Sie Bewegung in Ihrem Lebensumfeld (Treppensteigen, Gartenarbeit...)?
 - Welche Bewegungsmöglichkeiten nehmen Sie in Ihrer Freizeit wahr (mit Kindern, Enkeln, Sportverein, individuellem Sport, Spaziergehen)?
 - Sportliche Vorerfahrungen
- Kommentar zu den Testergebnissen
 - Einschätzung der Komponenten:
 - Ausdauer (Step)
 - Kraft (Arme, Bauch, Rücken)
 - Beweglichkeit (Stretch)
 - Gleichgewicht (Stand)
 - Koordination (Rückwärtsgehen, Beinkreisen)
- Bewegungsmotivation
 - Allein oder in der Gruppe
 - Zeit (morgens, mittags, abends)
 - Choreographisch, mit Musik, spielerisch, stereotyp
 - Belastend, entspannend
 - Im Wasser, draußen, in der Halle...
- Welche Entfernung würden Sie bis zu Ihrem Sportangebot in Kauf nehmen?
- Welche Sportangebote kennen Sie vor Ort?
- Wie können Sie sich über Ihr persönliches Sportangebot informieren?
 - Internet
 - Sportamt
 - StadtSportVerband
 - Nachbarn

**Aktionstag
„Bewegt älter werden“**

Freitag, 11. Oktober
14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Bewegungszentrum ASC
Ratingen West, Gothaer Str. 23
Bewegungsangebote
zum Kennenlernen und Mitmachen
Die Teilnahme ist kostenlos

Yoga
Feldenkrais
orthopädischer Rehasport
Hirnjogging
Stuhlgymnastik
Wirbelsäulengymnastik
Fitnessgymnastik
Nordic Walking
Kaffee und Kuchen