LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Bewegungsangebote für Ältere und Hochaltrige

Rund um den TischEinfache Übungen zum „Fithalten“ von Fuß bis Kopf für Hochaltrige

Zeit: 45 Minuten, **TN**: Hochaltrige Frauen und Männer, **Ort**: Zu Hause in einem Zimmer mit ausreichend Platz, Bewegungsraum in Alteneinrichtung

Die Bewegungseinheit zeigt Älteren, Übungsleiter*innen und Familienangehörigen mit welchen „einfachen Übungen“ zu Hause – rund um den Wohnzimmertisch mit einem Stuhl – Beweglichkeit, Kraft und Koordination auch noch im hohen Alter gefördert werden können.
Juni 2023

Bewegt auf dem FlurMit Spaß eigene Ressourcen nutzen

Zeit: 60 Minuten, **TN**: 10 bis 15 Ältere (Frauen und Männer), **Ort**: Flur/Hausflur (mit einem Handlauf oder einer Möglichkeit zum Festhalten)

Dieses Stundenbeispiel vermittelt Übungsleiter*innen und Älteren, welche Übungen auf dem Flur/Hausflur durchgeführt werden können bzw. wie eine Stunde zur Förderung der Bewegung auf dem Flur aussehen kann. Im Vordergrund stehen die Aspekte Kraft und Koordination, aber auch die Beweglichkeit und die Atmung werden angesprochen.
März 2022

Rund um den SchwammBAP – Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste

Zeit: 45–60 Minuten, **TN**: 8–12 hochaltrige Menschen, **Ort**: Gymnastikraum, Aufenthalts- oder Mehrzweckraum einer Alteneinrichtung

Alltagsmaterialien, z.B. Schwämme, sind kostengünstig in der Beschaffung, haben durch bunte Farben einen hohen Aufforderungscharakter und können viele Gelgenheiten zu Gesprächsanlässen und Kommunikation bieten. Ziel der Bewegungseinheit ist es, die Mobilisation, Kräftigung und Koordination zu fördern und so den Alltag zu unterstützen.
Oktober 2019

Aktiv mit der ZeitungsrolleBAP – Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste

Zeit: 45–60 Minuten, **TN**: 8–12 hochaltrige Menschen, **Ort**: Gymnastikraum, Aufenthalts- oder Mehrzweckraum einer Alteneinrichtung

In der Zielgruppe der Hochaltrigen ist es sinnvoll, bei den Bewegungsangeboten, leichte und gut greifbare Geräte einzusetzen. Zeitungsrollen stellen einen Bezug zum Alltag dar, bieten Gesprächsanlässe, wecken Erinnerungen und sind vielseitig für Bewegungsangebote einsetzbar.
Februar 2019

Finger und Hände – beweglich aktivBAP – Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste

Zeit: 45–60 Minuten, **TN**: 8–12 hochaltrige Menschen (Frauen und Männer), **Ort**: Gymnastikraum, Aufenthalts- oder Mehrzweckraum einer Alteneinrichtung

Im Zuge des demographischen Wandels wird mit einer zunehmenden Hilfsund Pflegebedürftigkeit von älteren Menschen gerechnet, infolgedessen viele Ältere in stationären Alteneinrichtungen leben oder von einem Pflegedienst betreut werden. In dieser Lebenssituation kommt die Bewegung oftmals zu kurz, obwohl zahlreiche Studien die positiven Effekte von Bewegung auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die damit verbundene verbesserte Lebensqualität (Mobilität, Alltagskompetenz und soziale Teilhabe) von älteren Menschen belegen.
Sonderausgabe Januar 2018

Hochaltrige im FrühlingBAP–Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste

Zeit: 45–60 Minuten, **TN**: 8–12 hochaltrige Menschen (Frauen und Männer), **Ort**: Gymnastikraum, Aufenthalts- oder Mehrzweckraum einer Alteneinrichtung

In der Zielgruppe der Hochaltrigen ist es angemessen, aktuelle Themen wie Feste im Jahreskreis und die Jahreszeiten in die Bewegungsangebote mit einfließen zu lassen. Die Jahreszeit „Frühling“ bedeutet für viele Menschen Helligkeit, Wachsen und Reifen, Fröhlichkeit, Naturerlebnisse und draußen sein. Bunte Farben, Blumen, Tücher, Bänder, Volks- und Wanderlieder etc. sollen den Frühling wiederspiegeln.
Sonderausgabe Januar 2018

Bewegung bei DemenzAktiv mit dem Chiffontuch

Zeit: 45–60 Minuten, **TN**: 8–10 Personen mit Demenz, **Ort**: Gymnastikraum, Bewegungsraum

Die Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz erfordern von der Übungsleitung viel Einfühlungsvermögen und Geduld sowie Erfahrung. Die Stunden sollen bunt und abwechslungsreich sein, brauchen aber auch einen festen Rahmen.
Oktober 2015

Rollator-Walking„Raus aus dem Sessel – ran an den Rollator“

Zeit: 60 Minuten, **TN**: 12–15 ältere Männer und Frauen, **Ort**: Gymnastik- oder Sporthalle, Mehrzweck- oder größerer Bewegungsraum

Unter dem Motto „Raus aus dem Sessel – ran an den Rollator“ bietet der Stadtsportbund Duisburg seit Juli 2011 das Bewegungsangebot „Rollator - Walking“ an. Bisher wird das Projekt von fünf Duisburger

Sportvereinen in Kooperation mit einem Seniorenheim, zwei Begegnungsstätten und einer Wohnungsgenossenschaft durchgeführt.
Juni 2013

Aktiv auch im SitzenBewegen mit Luftballons

Zeit: 60 Minuten, **TN:** 12–15 ältere Männer und Frauen, **Ort:** Gymnastik- oder Sporthalle, Mehrzweck- oder größerer Bewegungsraum

Aufgrund demographischer Entwicklungen rücken hochaltrige Menschen mehr und mehr in den Blickpunkt der Öffentlichkeit. Die Hochaltrigkeit ist nicht durch ein bestimmtes Alter festgelegt – das Augenmerk richtet sich auf Menschen ab 75 Jahren. Bewegungsangebote für Hochaltrige im Verein sind bisher aber nur selten zu finden.
Juli 2005