LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Sport der Älteren

Themengebiet: Hochaltrige

Bewegungsübungen, Einfache Spiele und Aufgaben für das Gedächnistraining mit Seniorinnen und Senioren

Dieses Internetportal bietet viele, viele ausgearbeitete Dokumente für Übungsleiter/-innen an.

Fit für Hundert*Bewegungsangebote für Hochaltrige*

Inhalte: Konzept, Beispiele aus der Praxis

„Fit für 100 – Bewegungsangebote für Hochaltrige“ ist ein Projekt, das speziell für Menschen des vierten Lebensalters (80 +) konzipiert ist. Fit für 100“ richtet sich mit seinem Krafttrainingsprogramm an selbstständig lebende hochaltrige Menschen ebenso wie an pflegebedürftige und/oder demenziell Erkrankte in der stationären Altenhilfe.
Fachtagung Sport-der-Älteren 2006

Gehtreffs *Jeder Schritt ist Goldes Wert*

Inhalte: Vorstellung des Projektes, Bewegungsaufgaben und Übungen für unterwegs

Begleitete Geh- oder Spaziertreffs richten sich an alte bis zumeist hochaltrige Menschen und sollen helfen, zu mehr und regelmäßiger Bewegung zu ermutigen. Vorgestellt wird das Projekt „Gehtreffs - Werther bewegt sich“.
Fachtagung Bewegt ÄLTER werden in NRW! 2014

Hochaltrig und aktiv*Für mehr Bewegungsqualität im Alter*

Inhalte: Übungen mit dem Steppbrett, Übungen im Sitzen

Fit bis ins höchste Alter – die Hochaltrigkeit als Herausforderung?! Bewegungsangebote für die Zielgruppe der „Hochaltrigen“ sind nur wenig anzutreffen. Dem steigenden Bedarf muss mit adäquaten Programmen entsprochen werden. Eine zielgruppenorientierte Differenzierung und Modifizierung der Aufgaben ist für den geschulten Übungsleiter unerlässlich.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2006

Sport für Menschen mit Demenz*Projekt und Praxis*

Inhalte: Informationen zum Projekt, Spielideen und Qigong-Übungen

Von der Darstellung positiver Effekte von Bewegung und Sport auf die Gehirngesundheit ausgehend, werden wesentliche Eckpfeiler des aktuell angelaufenen drei-jährigen Modellprojekts von BSNW und LSB NRW vorgestellt.
Fachtagung Bewegt ÄLTER werden in NRW! 2014

Rollator-Walking*Das Rollator 1x1*

Inhalte: Wissenswertes zum Rollator: Aufbau und Funktion, Praktische Übungen

Es gibt viele Gründe, weshalb die Mobilität eines Menschen eingeschränkt ist. Um die Bewegungsfreiheit bestmöglich wieder herzustellen bieten sich Rollatoren an. Durch das gezielte Üben mit dem Rollator soll den Älteren die Sicherheit und die Mobilität im täglichen Leben zurückgegeben werden.
Fachtagung Sport-der-Älteren 2012
