

Inhalt

1 Einführung.....	7
1.1 Hochaltrigkeit und Bewegung.	7
1.2 Die Zielgruppe des Programms.	8
1.3 Rahmenbedingungen und Informationen zur Kursdurchführung.	9
1.3.1 Anforderungen an den Gruppenleiter	9
1.3.2 Anforderungen an den Bewegungsraum	12
1.3.3 Die Teilnehmer	14
1.3.4 „Goldene“ Regeln der Gymnastik	14
 2 Das Programm „Psychomotorische Aktivierung in Altenpflegeeinrichtungen“.	 17
 3 Das Programm integriert in das Modell der Qualitäten von Gesundheitssport	 20
 4 Praktische Umsetzung.....	 24
4.1 Förderung der Ichkompetenz.....	24
4.1.1 Stärkung der motorischen Funktionsfähigkeit	24
4.1.1.1 Koordinationstraining.	25
4.1.1.2 Krafttraining.	48
4.1.1.3 Beweglichkeitstraining.	85
4.1.1.4 Förderung der Entspannung.	92
4.1.1.5 Themenorientiert aktivieren und Bewegungsgeschichten.	99
4.1.2 Stärkung kognitiver Funktionen	107
4.1.2.1 Training der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit	108
4.1.2.2 Gedächtnistraining.	110
4.1.3 Stärkung psychischer Ressourcen	114
4.1.3.1 Stärkung des Selbstbewusstseins.	114
4.1.3.2 Stimmungsmanagement	118
4.2 Stärkung der Sozialkompetenz	119
4.2.1 Stärkung der Kommunikations- und Kontaktfähigkeit	120
4.2.2 Stärkung der Kooperationsfähigkeit.....	124

4.3 Stärkung der Sachkompetenz.	130
4.3.1 Stärkung von Materialerfahrung	131
4.3.2 Stärkung des sensomotorischen Handelns	133
5 Basisprogramm: 12 Kurseinheiten für den Programmbeginn	135
5.1 Die Grundstruktur einer Kurseinheit	135
5.2 Die Kursstunden im Überblick.	139
5.2.1 Kurseinheit 1: Bewegungsgeschichte:	
Ein Urlaubstag im Sommer – wir gehen schwimmen	140
5.2.2 Kurseinheit 2: Krafttraining mit Hanteln	141
5.2.3 Kurseinheit 3: Stabil stehen – das Körpergleichgewicht	143
5.2.4 Kurseinheit 4: Der Ball ist rund – Reaktionsarbeit mit Bällen	145
5.2.5 Kurseinheit 5: Gemeinsam sind wir stark –	
Gruppenübungen mit diversen Materialien	147
5.2.6 Kurseinheit 6: Themenorientierung Tageszeiten	149
5.2.7 Kurseinheit 7: Der Luftballon	154
5.2.8 Kurseinheit 8: Koordination ist alles –	
Stundenthema Rhythmus und Auge-Hand-Koordination	156
5.2.9 Kurseinheit 9: Der Stab	158
5.2.10 Kurseinheit 10: Das Seil und das Bohnensäckchen	160
5.2.11 Kurseinheit 11: Bewegungsgeschichte – Ein Tag im Garten	162
5.2.12 Kurseinheit 12: Sinneswahrnehmung	164
6 Evaluation des Kursprogramms	167
7 Literatur	170
8 Bildnachweis	172