

Inhalt

Vorwort	5
1 Einleitung	7
1.1 Zur Idee des Projektes »MoKo-Fit«	8
1.2 An wen richtet sich diese Handreichung?	9
1.3 Wie ist die Handreichung aufgebaut?	10
2 Theoretisch-konzeptionelle Betrachtung der Thematik	13
2.1 Zum Konzept des gesunden Alterns	13
2.2 Altersbedingte oder -assoziierte Veränderung von Gesundheit	16
2.3 Effekte körperlicher Aktivität auf die biopsychosoziale Gesundheit älterer Personen	19
2.4 Einflussfaktoren auf die regelmäßige Umsetzung körperlicher Aktivität im Alter	21
3 Prämissen für die Entwicklung eines Konzeptes zur Förderung körperlicher Aktivität älterer Personen im Setting Kommune	25
3.1 Setting Kommune	25
3.2 Bewegungsempfehlungen für ältere Personen	27
3.2.1 Kombination von motorischen und kognitiven Übungen innerhalb der Ausübung körperlicher Aktivität	28
3.2.2 Körperliche Aktivität im Außenbereich	29
4 Aufbau des »MoKo-Fit« Bewegungskonzeptes	31
4.1 Einsatz von Übungsmaterialien und Umgebungsfaktoren im Außenbereich ..	32
4.2 Strukturierung der Einheiten	34
4.2.1 Erwärmung und Mobilisation	34
4.2.2 Koordinatives Training sowie motorisch-kognitive Bewegungsformen mit Fokus auf Spielformen	35
4.2.3 Kraft- und Ausdauertraining	36
4.2.4 Dehnung und Entspannung	37
4.3 Trainings- und Belastungssteuerung	38
4.4 Lehrpraktisches Handeln & Organisation	40

4.4.1	Gruppenanleitung (und Bewegungsmotivation)	41
4.4.2	Besonderheiten bei altersbedingten Einschränkungen und Erkrankungen...	44
4.4.3	Sicherheitsaspekte	46
5	Literatur	49
6	Anhang	57
6.1	Anhang 1: Die Einheiten des »MoKo-Fit« Bewegungskonzeptes	57
6.2	Anhang 2: Übungsbeschreibungen	143