

# Inhalt

<b>1 Einführung.....</b>	<b>7</b>
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
<b>2 Das Programm „Psychomotorische Aktivierung in Altenpflegeeinrichtungen“. ....</b>	<b>17</b>
<b>3 Das Programm integriert in das Modell der Qualitäten von Gesundheitssport .....</b>	<b>20</b>
<b>4 Praktische Umsetzung.....</b>	<b>24</b>
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

## &gt; BEWEGT IM HOHEN ALTER

4.3 Stärkung der Sachkompetenz .....	130
4.3.1 Stärkung von Materialerfahrung .....	131
4.3.2 Stärkung des sensomotorischen Handelns .....	133
<b>5 Basisprogramm: 12 Kurseinheiten für den Programmbeginn .....</b>	<b>135</b>
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
<b>6 Evaluation des Kursprogramms .....</b>	<b>167</b>
<b>7 Literatur .....</b>	<b>170</b>
<b>8 Bildnachweis .....</b>	<b>172</b>