



## **Sport der Älteren**

Alltagsmotorik/-situationen trainiert im Sport

### **Alltagsmotorik/-situationen trainiert im Sport**

[Alltagsmotorik/-situationen trainiert im Sport](#)

*Gut geschult den Alltag bewältigen*

**Inhalt:** Circuittraining

**Materialien:** Keulen, Bälle, Luftballons, Taue, Matten, Stäbe, Reifen, Tennisringe

Im Alter kompetent und solange wie möglich selbstständig bleiben und auf fremde Hilfe verzichten, das wünschen sich die meisten älteren Menschen. Die im Alter auftretenden Probleme wie längere Reaktionszeit, Abnahme der Fähigkeit zum schnellen Starten, Stoppen und zur Richtungsänderung können in den Übungsstunden gefördert werden.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2006

Bewegt leben mit Rheuma, Arthrose und Osteoporose

### **Bewegt leben mit Rheuma, Arthrose und Osteoporose**

[Bewegt leben mit Rheuma, Arthrose und Osteoporose](#)

*Den Einschränkungen trotzen*

**Inhalt:** Übungen zur Körperwahrnehmung, Mobilität, Ausdauerschulung, Krafttraining, Kleine Spiele

Bewegen ohne zu belasten – Gelenke entlasten und in Bewegung bleiben, das sind die Leitlinien für jeden Betroffenen. Zielgruppenorientierte Spiel- und Bewegungsformen zur Koordinationsschulung und Sturzprophylaxe, sowie Bewegungsangebote zur Kräftigung insbesondere der gelenkstabilisierenden Tiefenmuskulatur, dienen dem Erhalt der Gelenkfunktionen, schulen die Alltagsmotorik, vermindern Deformitäten und fördern die Selbstsicherheit.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2008

Die Bildung der Bewegung/ Feldenkrais

## **Die Bildung der Bewegung/ Feldenkrais**

[Feldenkrais](#) *Die Bildung der Bewegung*

**Inhalt:** Theoretische Abhandlung zur Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist benannt nach ihrem Begründer, dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais. Sie ist ein spezielles Verfahren zur Gestaltung von Lernprozessen. Angestrebt wird, Menschen zu befähigen, über achtsam wahrgenommene Bewegungsabläufe ihr eigenes Lernen zu lenken.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2002

Mit Haltung in eine neue Lebensphase

## **Mit Haltung in eine neue Lebensphase**

[Mit Haltung in eine neue Lebensphase](#)

*Bewusst bewegen und leben*

**Inhalte:** Konzept, Praxisbeispiele

Ziel eines jeden gesundheitsorientierten Angebotes ist es, den TN neue Perspektiven für ihre Gesundheit zu erschließen. Mithilfe von Bewegungsanlässen werden Themen der Gesundheit reflektiert. Spiele und Übungen werden „in Bewegung“ durchgeführt, um im Anschluss „Türen zu öffnen“ und sich über gesundheitsrelevante Themen auszutauschen.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2006

Otago-Sturzpräventionsprogramm

## **Otago-Sturzpräventionsprogramm**

[Übungen, Teil 1](#)

[Übungen, Teil 2](#)

*Für zu Hause*

Das Otago-Trainingsprogramm zielt darauf ab, die Selbstständigkeit älterer Menschen zu erhalten und zu verbessern sowie Stürze zu vermeiden. Es gilt als das Sturzpräventions-Programm mit der weltweit besten nachgewiesenen Wirkung.

Psychomotorik

## **Psychomotorik**

[Psychomotorik](#)

*Bewegt in Kontakt kommen*

**Inhalte:** Praxisbeispiele zu verschiedenen Situationen des Alltags

Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung! Die Psychomotorik geht von einem umfassenden Verständnis von Bewegung aus. Das Klopfen des Pulses, jeder Atemzug, jeder Lidschlag, jeder Schritt, den ein Mensch tut, machen dieses Verständnis deutlich. Alle Aktivitäten des Lebensalltags werden durch Bewegung ermöglicht.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2006

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für ältere Frauen

## **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für ältere Frauen**

[Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für ältere Frauen \(pdf\)](#)

*Ich wehre mich!*

Frauen und Mädchen erleben viele Formen von Gewalt und sexualisierter Gewalt: ein Blick, der mich auszieht; Gestik; Mimik, Worte, Laute, Greifen, Grabschen bis zur Vergewaltigung. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ist eine Reaktion auf diese vorgefundene Realität. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ist ein Thema auch für ältere Frauen und Seniorinnen!

Fachtagung Sport der Älteren 2004

Bewegungsprogramme zur Sturzprävention

## **Bewegungsprogramme zur Sturzprävention**

[Sicherer Auftritt - Stürze vermeiden](#)

*Bewegungsprogramme zur Sturzprävention*

**Inhalte:** Bewegungsaufgaben, Übungen und Spiele mit Reifen

Stürze sind eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit im Alter. Das Thema Sturzprophylaxe gewinnt aufgrund der demographischen Entwicklung mehr und mehr an Bedeutung. Stürze im Alter können gravierende Folgen haben: Verletzungen, Mobilitätsverlust, Krankenhausaufenthalt, Pflegebedürftigkeit, eingeschränkte Selbstständigkeit, Isolation, Verringerung der Lebensqualität, Angst.  
Fachtagung Sport-der-Älteren 2008

Sturzprävention 1

## Sturzprävention 1

[Sturzprävention 1](#)

*Sicher auf den Beinen bei Wind und Wetter*

**Inhalt:** Grundlagen und Praxis der Sturzprävention, Stopp & Go, "Multi-tasking", Kreisverkehr

Niemand ist davor gefeit, das Gleichgewicht zu verlieren und zu stürzen. Viele Stürze geschehen durch Leichtsinn oder Unachtsamkeit, aber auch mangelnde Bewegungskoordination und nachlassende Reaktionsfähigkeit tragen dazu bei, dass Menschen stürzen. Das Thema Sturzprävention gewinnt aufgrund der demographischen Entwicklung mehr und mehr an Bedeutung.  
Fachtagung Sport-der-Älteren 2010

Sturzprävention 2

## Sturzprävention 2

[Sturzprävention 2](#)

*Stürze erkennen, Stürze vermeiden*

**Inhalte:** Theorie, Praxisbeispiele als Parcours

In den letzten Fachtagungen wurde das Thema Sturzprävention immer wieder thematisiert. In diesem Workshop werden verschiedene alltägliche Situationen simuliert, um die TN auf Situationen, die sturzgefährdend sind, vorzubereiten. Die TN lernen sich mit diesen Situationen auseinanderzusetzen, Sturzgefahren zu erkennen und sich dessen bewusst zu werden und praktisch damit umzugehen.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2012