

Seniorenport oder Sport für Ältere in der Kommune

Beispiele für Angebote / Kurse / Programme / Projekte und geeignete Sportarten

Kraft und Beweglichkeit

Bewegen statt schonen

Spielerisch und abwechslungsreich verpackt tragen Körperwahrnehmungsübungen, sensomotorische Elemente, Mobilisation, Lockerungen, kleine Spiele, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken dem ganzheitlichen Aspekt eines Rückentrainings Rechnung. Bei alledem steht der Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils im Vordergrund.

<https://www.dtb.de/bewegen-statt-schonen>

Mach mit, bleib fit!

GYMWELT-Spezial 60 Plus richtet sich an Frauen und Männer ab 60 Jahren und umfasst eine Vielzahl von einfachen und effektiven Übungen, die sowohl in den eigenen vier Wänden als auch draußen im Garten oder im Park durchgeführt werden können. Jede Woche wird eine neue Bewegungseinheit vorgestellt, die Übungen umfasst, die für Jederfrau und Jedermann geeignet und ohne Geräte durchzuführen sind.

<https://www.dtb.de/gymwelt/vielfalt-der-gymwelt/zuhause-trainieren/trainingsvideos/gymwelt-spezial-60-plus>

Fit bis ins hohe Alter

Ein Ganzkörperkräftigungstraining speziell für Menschen ab dem 70. Lebensjahr konzipiert, die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern.

<https://www.dtb.de/fit-bis-ins-hohe-alter>

Die Bewegungsoffensive "Bewegung gegen Krebs"

Sport macht Spaß und wirkt ganz nebenbei präventiv auf viele Erkrankungen. Mit dem bundesweiten Projekt "Bewegung gegen Krebs" machen die Deutsche Krebshilfe, der DOSB und die Deutsche Sporthochschule Köln gemeinsam auf die enorme Bedeutung von Sport und Bewegung in der Krebsprävention- und Nachsorge aufmerksam.

<https://gesundheit.dosb.de/angebote/bewegung-gegen-krebs>

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Das Alltags Trainings Programm (ATP) zeigt Frauen und Männern ab 60 Jahren, wie sie nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können, um ihre Gesundheit aktiv zu fördern. Für Anfänger geeignet

Als Kurs- und Dauerangebot

<https://www.aelter-werden-in-balance.de/atp/was-ist-atp/>

Kraft-Training an Geräten

In ausgewählten Vereinen und Fitness-Studios unter Anleitung mit Trainingsprogramm.

Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining

Spezielle Angebote mit dem Schwerpunkt die Halte- und Stützmuskulatur zu trainieren.

Koordination und Gleichgewicht / Sturzprävention

Trittsicher durchs Leben

Das Programm „Trittsicher durchs Leben“ ist ein Kräftigungsprogramm. Ein Gesundheitsangebot der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) und richtet sich an ältere Menschen. Ziel ist es, Stürze zu verhindern sowie Mobilität und Selbständigkeit zu erhalten und zu fördern. Die Teilnehmenden trainieren in der Gruppe und erhalten für das Training Zuhause eine Heimtrainings-Broschüre.

<https://www.dtb.de/trittsicher-durchs-leben>

Standfest und stabil

Das Sturzprophylaxeprogramm "Standfest und stabil" ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit und die Beinmuskulatur älterer Menschen trainiert. Dadurch werden die Standfestigkeit und die Bewegungssicherheit im Alltag erhalten und das Sturzrisiko reduziert.

<https://www.dtb.de/standfest-und-stabil>

Standfest und Aktiv

Kursprogramm zur Sturzprävention. Gezieltes Muskeltraining in Verbindung mit Gleichgewichtsübungen, um das Sturzrisiko zu minimieren. Übungen auch für zu Hause geeignet.

Ausdauer

Cardio-Aktiv

Präventives, ausdauerorientiertes Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt. Das Kursprogramm zeichnet sich durch ein abwechslungsreiches Heranführen an ein Herz-Kreislauf-Training aus. Bewegungsformen wie Power Walking und Walk-Aerobic sind Inhalte des Programms, welche die Kursteilnehmer*innen zu einer langfristigen Verhaltensänderung führen soll.

<https://www.dtb.de/cardio-aktiv>

WALK 5!

WALK 5! ist ein Outdoor-Programm für Herzpatienten. WALK 5! hat zum Ziel, dass die Teilnehmer am Ende eines 5-Wochen-Trainingszeitraums eine Strecke von 5 km walken oder Nordic-walken können.

Walking; Nordic-Walking

Nordic Walking, zügiges Gehen mit zusätzlicher Unterstützung spezieller Stöcke, ist ein ganzheitliches Training des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur.

Wandern

Beispiel: DWV-Gesundheitswandern© entschleunigt und macht Spaß! In kleinen Gruppen lernt man schnell und ungezwungen neue Leute kennen. Die Kombination aus kurzen Wanderungen und einfachen Übungen macht rundherum fit. DWV-Gesundheitswandern© ist Teil von Let´s go – jeder Schritt hält fit, der Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes.

<https://www.wanderverband.de/wandern/gesundheitswandern>

Radfahren

Tanzen

Tanzen ist Bewegungsspaß für Körper und Seele. Tanzen bietet vielfältige Differenzierungen je nach Leistungsvermögen und Anspruch; Tanzen ist möglich als

Paar, allein oder auch in Gruppen; unterschiedliche Tanzstile und Musikrichtungen (Standard-Tänze; Lateinamerikanisch z.B. Tango; Country- Western z.B. Line-Dance; Volkstanz; Religiöse Tänze; Sitz-Tanz ...

Bundesverband Seniorentanz:

<https://erlebnis-tanz.org/bvst/> oder <https://erlebnis-tanz.org/bayern/>

Schwimmen

Kaum eine andere Sportart ist so gesund für jedes Alter wie das Schwimmen. Schwimmen ist der perfekte Sport für Jung und Alt und eignet sich bestens, wenn Sie im Alter fit und beweglich bleiben möchten.

Aquagymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem.

Gehirntraining oder Brainfitness

Übungen bei denen Denken und Bewegung kombiniert werden.

Beispiel:

Life Kinetik®

Life Kinetik ist ein Gehirntraining durch Bewegung. Eine spielerische Trainingsform für jedes Alter. Wahrnehmungsaufgaben werden mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt.

<https://lifekinetik.com/>

Sport und Bewegungsangebote bei spezifischen Krankheiten:

Herzsport

Auch Koronarsport oder Koronarsport genannt, ist eine Rehabilitationsmaßnahme für Patienten mit kardialen Erkrankungen.

<https://herzgruppen-lag-bayern.de/index.php/herzgruppen/herzgruppen-in-ihrer-naehe>

Asthma, Rheuma, Osteoporose, Diabetes, Krebs ...

<https://bvs-bayern.com/rehasport/rehasport-naehe/>

Demenz

„Sport trotz(t) Demenz“

<https://www.alzheimer-bayern.de/index.php/wir-fuer-sie/projekte/sport-und-bewegung-trotz-t-demenz>

Weitere Angebote

LeA – Lebensqualität im Alter

Ein Kurs-Angebot der KEB und richtet sich an Frauen und Männer ab ca. 55 Jahren. Ein Kurs besteht aus 10 Kurseinheiten und umfasst die Bereiche Gedächtnistraining, geistige und körperliche Beweglichkeit, Bewältigung von Alltagsproblemen sowie Sinn- und Glaubensfragen.

Beispiel s. Link: <https://www.keb-amberg-sulzbach.de/projekte/lebensqualitaet-fuers-alter-lea/>

„Generation 50 plus“

Mit seinen Netzwerken Generation 55plus – Ernährung und Bewegung unterstützt das Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Menschen in der zweiten Lebenshälfte bei der Umsetzung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils.

<https://www.stmelf.bayern.de/generation55plus>

Gesundheitsförderung in der Kommune

Sport- und Bewegungsangebote prägen in hohem Maße die Attraktivität und den Freizeitwert einer Kommune. Nachfolgende Projekte unterstützen Kommunen:

„Im Alter IN FORM“

Projekt der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen)

Beratung und Information für Kommunen, die für die Zielgruppe der älteren Menschen Angebote zur Gesundheitsförderung etablieren oder weiterentwickeln möchten.

<https://im-alter-inform.de/zielgruppen/kommunen/>

„Gesunden Kommune“

Projekt der AOK

<https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/gesundheitsfoerderung-in-kommunen/>

„AuF-Leben“

„Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“ - ein vom GKV-Bündnis für Gesundheit gefördertes Interventionsprogramm. "AuF-Leben" richtet sich an ältere Menschen ab 60 Jahren, die gerne mehr Bewegung in ihr Leben bringen wollen. Der Fokus liegt dabei auf langfristig inaktiven und dementsprechend gesundheitlich gefährdeten und in ihren Bewegungsfunktionen eingeschränkten Ältere. Ihnen soll der Einstieg in ein bewegtes Leben erleichtert und Freude an Bewegung vermittelt werden.

Handlungsleitfaden s. Link: <https://www.dtb.de/im-alter-auf-leben/>

Broschüren und Material

Bewegungskarten

<https://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen/bewegungspackung/>

„Gleichgewicht und Kraft“ sowie weitere Broschüren

<https://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen>

Bewegungsspaß für Zwischendurch. Kartenspiel mit 32 Übungen für jedes Alter

<https://www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressregulation>

Materialbox zum Thema Demenz und Sport

<https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/materialbox-sport-bewegt-menschen-mit-demenz-fertig-zum-versand>

Die IN FORM MitMachBox

Die MitMachBox besteht aus einem Koffer mit vier Ordnern: Wissen, Essen, Bewegen, Quiz. Sie beinhaltet umfassende Informationen und Anregungen zu einer ausgewogenen Ernährung sowie zur Vielfalt der Nahrungsmittel und enthält praktische Anleitungen zu gesundheitsfördernden Bewegungsübungen. Sie richtet sich an Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen.

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/in-form-mitmachbox/>

„Rezept für Bewegung“

Es ist ein symbolisches Rezept zur Empfehlung von regelmäßiger Bewegung und gibt Motivation zu gesundem Sporttreiben. Mit dem Rezept für Bewegung können Ärzte ihren Patienten eine schriftliche Empfehlung für körperliche Aktivität geben und dabei ganz gezielt mit konkreten Angaben über Inhalt, Ort und Ansprechpartner auf die gesundheitsorientierten Bewegungs- und Sportangebote der Vereine vor Ort aufmerksam machen. Wichtig bei den „verordneten“ Präventionsangeboten ist, dass sie nach den gemeinsam zwischen Bundesärztekammer und Deutschen Olympischen Sportbund abgestimmten Qualitätskriterien mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind.

<https://www.blsv.de/startseite/produkte/sport-und-sozialangebote/sport-und-gesundheit/>

