Stuttgarter Bewegungspass für ältere Menschen

Herzlich willkommen!

Amt für Sport und Bewegung / Carolin Barz

Stuttgarter Zielvorstellung

1

In Stuttgart soll es den Bürgerinnen und Bürgern möglich sein, auf der Basis einer Vielfalt von Angeboten und Möglichkeiten ein individuell passendes Angebot zu finden.

2

Ältere Menschen in Stuttgart schöpfen das Potenzial von Bewegung für die physische und psychische Gesundheit aus.

Zielgruppen

Sozial und körperlich aktiv

z. B. Mitglieder im Sportverein

Könner

Macher

Sozial aktiv aber körperlich inaktiv

z. B. Mitglieder von Chören, Orchester

Beginner?

Sozial inaktiv und körperlich inaktiv

u.a. finanziell ↓ ,ver-einsamte Person

Möchtegern?

Herausforderungen

? Effektive Interventionen, die die heterogene Zielgruppe in ihren Lebenswelten erreichen

? Berücksichtigung der Lebensphasen und Umbruchsituationen

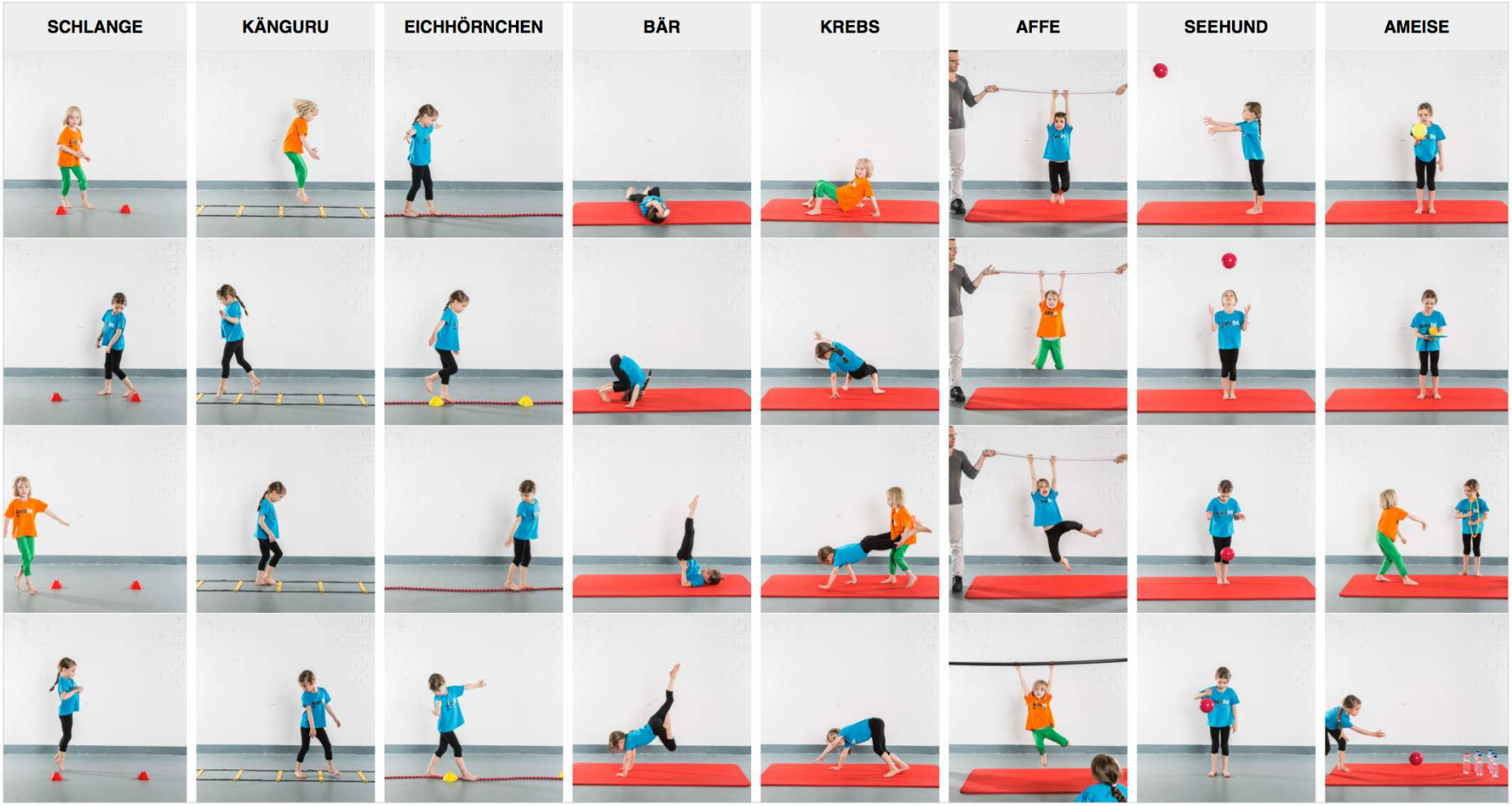
? Erreichen derjenigen, die es „besonders nötig“ haben

Stuttgarter Bewegungpass - Intention

- Diejenigen erreichen, die bislang noch nicht aktiv sind
- Niederschwellig mit hohem Aufforderungscharakter umsetzbar
- Bewusstseinsbildung / Sensibilisierung für die Relevanz von regelmäßiger körperlicher Aktivität
- Motivationssteigerung, Veränderung hin zu aktiven Lebensstil
- Relevante motorische Bereiche veranschaulichen und mögliche Defizite aufzeigen
- Bezugspunkt: Lebensalltag
- Berücksichtigung verschiedener Fitnesslevels
- „Motorikstatus“ dokumentieren und Entwicklungen aufzeigen
- einfach Anwendung ohne Material, sichere Durchführbarkeit zu Hause
- große Reichweite

Bewegungspass 2-7 Jahre

Motorischer Fertigkeitshorizont



Dokumentation der Entwicklung

Das Känguru
hüpft vor und zurück mit beiden Beinen und manchmal nur mit einem.

Probier es aus und hüpf drauf los!

	Springen beidbeinig Beidbeinige Sprünge vorwärts, Füße geschlossen ■ **zehn Sprünge**	**Förderung der motorischen Bereiche:** Kraft und Gleichgewicht **Hinweis zur Umsetzung:** Die Ausführung ist einfacher, wenn das Kind im Rhythmus hüpft.
	Springen einbeinig Einbeinige Sprünge vorwärts ■ **zehn Sprünge mit rechts und** ■ **zehn Sprünge mit links**	**Förderung der motorischen Bereiche:** Kraft und Gleichgewicht **Hinweis zur Umsetzung:** Bewegung langsam ausführen
	Rhythmusschritte Schnelle Schritte vorwärts mit beiden Beinen nacheinander in jedes Feld. ■ **zehn Felder**	**Förderung der motorischen Bereiche:** Kraft, Gleichgewicht und Rhythmisierungsfähigkeit **Hinweis zur Umsetzung:** Anfangs kann eine Fachkraft das Kind an einer Hand führen.
	Rhythmusschritt rückwärts Rhythmusschritte rückwärts nacheinander in Felder ■ **zehn Felder**	**Förderung der motorischen Bereiche:** Kraft, Gleichgewicht und Rhythmisierungsfähigkeit **Hinweis zur Umsetzung:** Die Schritte dürfen langsam erfolgen.

5

Übersicht mit allen Übungen von Stufe eins bis Stufe vier. Hier kannst du deine Drachen aufkleben!

1	Slalom-Lauf vorwärts	Springen beidbeinig	Balancieren vorwärts ohne Hindernis
2	Slalom-Lauf rückwärts	Springen einbeinig	Balancieren vorwärts mit Hindernis
3	Slalom-Hopser-Lauf	Rhythmus-schritte	Balancieren rückwärts ohne Hindernis
4	Slalom-Hüpfen	Rhythmus-schritt rückwärts	Balancieren rückwärts mit Hindernis

13

Dokumentation der Entwicklung

Das Känguru
hüpft vor und zurück mit beiden Beinen und manchmal nur mit einem.

Probier es aus und hüpf drauf los!

	Springen beidbeinig Beidbeinige Sprünge vorwärts, Füße geschlossen ■ **zehn Sprünge**	**Förderung der motorischen Bereiche:** Kraft und Gleichgewicht **Hinweis zur Umsetzung:** Die Ausführung ist einfacher, wenn das Kind im Rhythmus hüpft.
	Springen einbeinig Einbeinige Sprünge vorwärts ■ **zehn Sprünge mit rechts und** ■ **zehn Sprünge mit links**	**Förderung der motorischen Bereiche:** Kraft und Gleichgewicht **Hinweis zur Umsetzung:** Bewegung langsam ausführen
	Rhythmusschritte Schnelle Schritte vorwärts mit beiden Beinen nacheinander in jedes Feld. ■ **zehn Felder**	**Förderung der motorischen Bereiche:** Kraft, Gleichgewicht und Rhythmisierungsfähigkeit **Hinweis zur Umsetzung:** Anfangs kann eine Fachkraft das Kind an einer Hand führen.
	Rhythmusschritt rückwärts Rhythmusschritte rückwärts nacheinander in Felder ■ **zehn Felder**	**Förderung der motorischen Bereiche:** Kraft, Gleichgewicht und Rhythmisierungsfähigkeit **Hinweis zur Umsetzung:** Die Schritte dürfen langsam erfolgen.

5

Übersicht mit allen Übungen von Stufe eins bis Stufe vier. Hier kannst du deine Drachen aufkleben!

1	Slalom-Lauf vorwärts		
2			
3			
4			

13

Fachkräftefortbildung

Erzieherinnen (n=600) , Übungsleiter (n=50),
Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler,
Ergo- und Physiotherapeuten, Selbständige im Sportbereich

“Nicht noch eine Übungsbroschüre…”

Lifestyle-integrated Functional Exercise (LiFE)

BMJ

Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): randomised parallel trial

OPEN ACCESS

Lindy Clemson *professor of occupational therapy and ageing*[1 2], Maria A Fiatarone Singh *john sutton chair of exercise and sport science, professor of medicine*[2], Anita Bundy *professor of occupational therapy*[2], Robert G Cumming *professor of epidemiology and geriatric medicine*[3], Kate Manollaras *research assistant*[2], Patricia O'Loughlin *physiotherapist*[2], Deborah Black *biostatistician, professor, and chair of health data management*[2]

5

LiFE reduzierte die Sturzrate um 31% im Vergleich zur Kontrollgruppe (IRR = 0.69)

Bewegung im Alltag – niederschwelliger Ansatz mit viel Potenzial

Sozial inaktiv und körperlich inaktiv

auch finanziell schwächere bzw. vereinsamte Person

Nutzen Sie den Alltag für Bewegung!

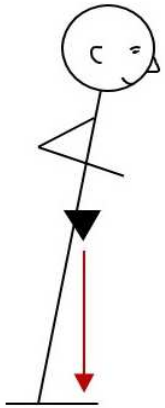
1. Viel Gehen
2. Jede Treppe nehmen
3. Übungen in den Alltag integrieren

LiFE Ziele

- ✓ Funktionsverbesserung mittels in den Alltag integrierter Übungen
- ✓ Sturzreduktion
- ✓ Langfristige Verhaltensänderung

KRAFT

GLEICHGEWICHT



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

LiFE Motto

Tägliche Gewohnheiten werden herausfordernder gestaltet, um k
und Balance zu trainieren

„Ich beuge meine Knie anstatt den Rücken, wenn ich die Spülmaschine einräume.“

Der Alltag bietet viele Möglichkeiten, Gleichgewicht und Kraft zu trainieren

LiFE – Stand der Forschung

STUTTGART für den Sport

Original LiFE (oLiFE)

- Einbau von Übungen ins tägliche Leben
- Verhaltensänderung
- für Personen über 75 Jahre

Adapted LiFE (aLiFE)

- junge Ältere 60+ Jahre
- anspruchsvollere Übungen
- körperliche Aktivität als neues Prinzip
- Anpassung des Motivations-konzepts
- personalisierte Zielsetzung

Enhanced LiFE (eLiFE)

- basiert auf dem aLiFE Paradigma
- Smartphone
- Smartwatch
- LiFE Übungsdatenbank (Cloud)

Gruppen LiFE

- TN 70+
- Vermittlung in Gruppensetting

LiFE Alltags-übungen
Aktiv und sicher in Bewegung

LiFE Lektüre

Stuttgarter Bewegungpass

Übung 1

Tandemstand/-gang

Der Tandemstand und -gang unterstützt Sie beim Erhalt eines variablen Gangbilds.

Probieren Sie's aus: Ein Bein vor das andere setzen. Die Ferse des vorderen und die Zehen des hinteren Fußes berühren sich.

Sicherheitshinweis: Führen Sie die Übung neben einem festen Gegenstand (Wand/Stuhl) aus. Halten Sie sich zu Beginn fest. Versuchen Sie dann die Unterstützung immer mehr zu reduzieren.

Wichtig: Beginnen Sie immer mit Stufe 1 und steigern Sie die Übung erst, wenn Sie sich sicher fühlen.

So klappt's besser: Fixieren Sie einen Punkt an der Wand und bleiben Sie in den Knien locker.

Stufe 1:	Stufe 2:	Stufe 3:
Halten Sie den Tandemstand und zählen Sie langsam auf 15 Sekunden.	Setzen Sie einen Fuß vor den anderen. Gehen Sie 8 Schritte im Tandemgang.	Gehen Sie 8 Schritte im Tandemgang rückwärts.

Übung im Alltag:
Ideal als Training für "nebenbei" z. B. beim Zähneputzen oder Telefonieren.

Bewegungspass

Die 10 Bewegungspassübungen

BEINKRAFT

- ✓ Aufstehen und Kniebeugen
- ✓ Ausfallschritt
- ✓ Zehen-/Fersenstand, -gang
- ✓ Treppensteigen

GLEICHGEWICHT

- ✓ Tandemstand / - gang
- ✓ Einbeinstand
- ✓ Drehung

AUSDAUER

- ✓ Zügig gehen
- ✓ Auf der Stelle gehen

BEWEGLICHKEIT

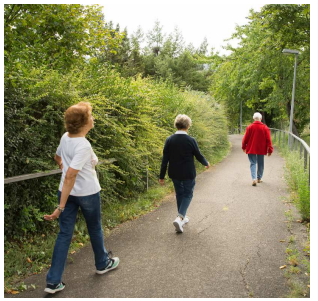
- ✓ Vorbeuge

Übung: Zügig gehen

Ausdauer

PRINZIP

Mehr/weiter, schneller Gehen



Hinter-grund

Die aeroben Ausdauer ist für das Gehen größerer Strecken, das Steigen mehrerer Treppen, Einkaufen, Ausflüge, Wanderungen und vieles mehr erforderlich.

Refer-enz

WHO Bewegungsempfehlungen zur körperlichen Aktivität
6 Minutes Walk Test (6MWT)
Short Physical Performance Battery (Gehgeschw. über 2.4 bzw. 4 m)
Groningen Walking Test
ALPHA-FIT Test Battery (2 km)

Übung: Tandemstand und - gang

PRINZIP

Gleichgewicht – statisch und dynamisch

Die Unterstützungsfläche verkleinern
Richtungswechsel

Hinter-grund

Tandemstand und –gang helfen sicher zu gehen und um bei unvorhersehbaren Störereignissen stabil stehen bleiben bzw. stabil weiter gehen zu können, z.B. wenn der Gehweg durch Hindernisse verkleinert ist oder bei Ausweichmanöver.

Refer-enz

Short Physical Performance Battery
Community Balance and Mobility Scale
Berg Balance Scale
Fullerton Skala
DEMMI

Verhalten ändern mit dem Bewegungspass

Verhaltensänderung unterstützen

Welchen Nutzen hat Bewegung?

- hilft, die Mobilität, Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten und reduziert die Pflegebedürftigkeit im Alter.
- verbessert die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems, beugt Erkrankungen wie Diabetes, Herzschwäche, Arteriosklerose und Bluthochdruck vor bzw. mildert deren Verlauf.
- kräftigt die Muskeln und verbessert das Gleichgewicht und hilft Stürze zu vermeiden.
- erhält die Knochen- und Muskelmasse und beugt Osteoporose vor.
- hält den Geist gesund und beugt Demenz vor.
- hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten.
- erleichtert neue Kontakte und den Austausch mit Gleichgesinnten.
- fördert die Ausschüttung des "Glückshormons" Endorphin.

Wissen / Fertigkeiten

Wissenswertes

Regelmäßige Bewegung...

- hilft, die Mobilität, Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten und reduziert die Pflegebedürftigkeit im Alter.
- verbessert die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems, beugt Erkrankungen wie Diabetes, Herzschwäche, Arteriosklerose und Bluthochdruck vor bzw. mildert deren Verlauf.
- kräftigt die Muskeln und verbessert das Gleichgewicht und hilft Stürze zu vermeiden.
- erhält die Knochen- und Muskelmasse und beugt Osteoporose vor.
- hält den Geist gesund und beugt Demenz vor.
- hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten.
- erleichtert neue Kontakte und den Austausch mit Gleichgesinnten.
- fördert die Ausschüttung des "Glückshormons" Endorphin.

Entdecken Sie die Übungen des Bewegungspasses im öffentlichen Raum:

Bewegungsgarten Marabu,
am Ende der Marabustraße in Neugereut
Bewegungsgarten Königsträßle,
Ecke Königsträßle/Georgiiweg auf der Waldau

Weitere Informationen:

Landeshauptstadt Stuttgart
Amt für Sport und Bewegung
Telefon: 0711 216-59812
E-Mail: Carolin.Barz@Stuttgart.de
www.stuttgart.de/fit-ab-50

STUTTGART BGC Baugenossenschaft Bad Cannstatt eG

Verhaltensänderung unterstützen

STUTTGART für den Sport

Wie viel sollte ich mich bewegen?

Wie viel Sie sich bewegen sollten

1. Sie sollten sich mindestens 150 Minuten pro Woche so bewegen, dass ihr Herz-Kreislaufsystem in Schwung kommt. Das heißt Sie können beispielsweise an 5 Tagen in der Woche 30 Minuten einen etwas zügigeren Spazierengehen machen . Wenn Sie sich noch schneller, d.h. intensiver bewegen (z.B. Joggen), dann reichen 75 Minuten Ausdaueraktivitäten pro Woche. Eine Ausdauereinheit sollte immer mindestens 10 Minuten dauern. Übung 1 des Bewegungspasses hilft Ihnen auf das Mindestmaß an Ausdaueraktivitäten pro Woche zu kommen.

2. Zusätzlich sollten Sie regelmäßig muskelkräftigende Übungen sowie Gleichgewichtsübungen durchführen und die festgestellten Schwächen in diesen Bereichen angehen.

3. Vermeiden Sie außerdem langes Sitzen oder unterbrechen Sie unvermeidbare Sitzphasen zumindest immer wieder durch Bewegungen. Lesen Sie z.B. einen Teil der Zeitung im Stehen, oder holen Sie sich immer wieder ein Glas Wasser aus der Küche.

Wissen / Fertigkeiten

So funktioniert der Bewegungspass

In drei Schritten zum Erfolg

Der Bewegungspass liefert Ihnen konkrete Hinweise, was Sie tun können, um Ihr Gleichgewicht, Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern.

1. Testen

Führen Sie im ersten Schritt alle 10 Übungen durch, um eventuelle Schwächen aufzudecken. Notieren Sie das Ergebnis auf der Ausklappseite.

2. Üben

Planen Sie die Durchführung Ihrer Übungen. Üben Sie vor allem die Aufgaben, bei denen Sie noch Verbesserungspotenzial erkannt haben - einfach zu Hause, in Ihrem Alltag oder bei einer organisierten Gruppe. Nutzen Sie hierfür die Übungsplaner von Seite xy.

3. Dokumentieren

Nach 12 Wochen wiederholen Sie den ersten Schritt. Bei regelmäßiger Durchführung der Übungen wird Sie Ihr Fortschritt zum Weitermachen motivieren.

Kontinuierlich angewendet, erhalten Sie mit dem Bewegungspass einen Überblick darüber, wie sich Ihre Gleichgewicht, Ihre Kraft sowie Ausdauer und Beweglichkeit entwickeln.

Wie viel Sie sich bewegen sollten

1. Sie sollten sich mindestens 150 Minuten pro Woche so bewegen, dass ihr Herz-Kreislaufsystem in Schwung kommt. Das heißt Sie können beispielsweise an 5 Tagen in der Woche 30 Minuten einen etwas zügigeren Spazierengehen machen . Wenn Sie sich noch schneller, d.h. intensiver bewegen (z.B. Joggen), dann reichen 75 Minuten Ausdaueraktivitäten pro Woche. Eine Ausdauereinheit sollte immer mindestens 10 Minuten dauern. Übung 1 des Bewegungspasses hilft Ihnen auf das Mindestmaß an Ausdaueraktivitäten pro Woche zu kommen.

2. Zusätzlich sollten Sie regelmäßig muskelkräftigende Übungen sowie Gleichgewichtsübungen durchführen und die festgestellten Schwächen in diesen Bereichen angehen.

LINK zum Rasie

3. Vermeiden Sie außerdem langes Sitzen oder unterbrechen Sie unvermeidbare Sitzphasen zumindest immer wieder durch Bewegungen. Lesen Sie z.B. einen Teil der Zeitung im Stehen, oder holen Sie sich immer wieder ein Glas Wasser aus der Küche.

Seien Sie sich jedoch bewusst, dass die Tagesform oder eine Erkrankung eine (kurzfristige) Verschlechterung verursachen kann.

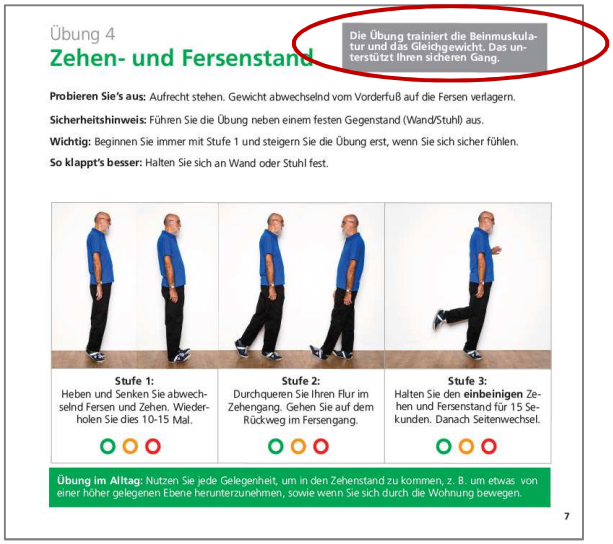
4

Verhaltensänderung unterstützen

Welche Übungen sind wichtig?

Wissen / Fertigkeiten

- ✓ 4 relevante motorische Bereiche
- ✓ 10 Übungen


Übung 4

Zehen- und Fersenstand

Die Übung trainiert die Beinmuskulatur und das Gleichgewicht. Das unterstützt Ihren sicheren Gang.

Probieren Sie's aus: Aufrecht stehen. Gewicht abwechselnd vom Vorderfuß auf die Fersen verlagern.

Sicherheitshinweis: Führen Sie die Übung neben einem festen Gegenstand (Wand/Stuhl) aus.

Wichtig: Beginnen Sie immer mit Stufe 1 und steigern Sie die Übung erst, wenn Sie sich sicher fühlen.

So klappt's besser: Halten Sie sich an Wand oder Stuhl fest.

Stufe 1: Heben und Senken Sie abwechselnd Fersen und Zehen. Wiederholen Sie dies 10-15 Mal.

Stufe 2: Durchqueren Sie Ihren Flur im Zehengang. Gehen Sie auf dem Rückweg im Fersengang.

Stufe 3: Halten Sie den **einbeinigen** Zehen und Fersenstand für 15 Sekunden. Danach Seitenwechsel.

Übung im Alltag: Nutzen Sie jede Gelegenheit, um in den Zehenstand zu kommen, z. B. um etwas von einer höher gelegenen Ebene herunterzunehmen, sowie wenn Sie sich durch die Wohnung bewegen.

7

Welchen Nutzen hat die Übung?

„Diese Übung hilft Ihnen das Gleichgewicht wieder zu erlangen, wenn Sie mal aus dem Tritt kommen."

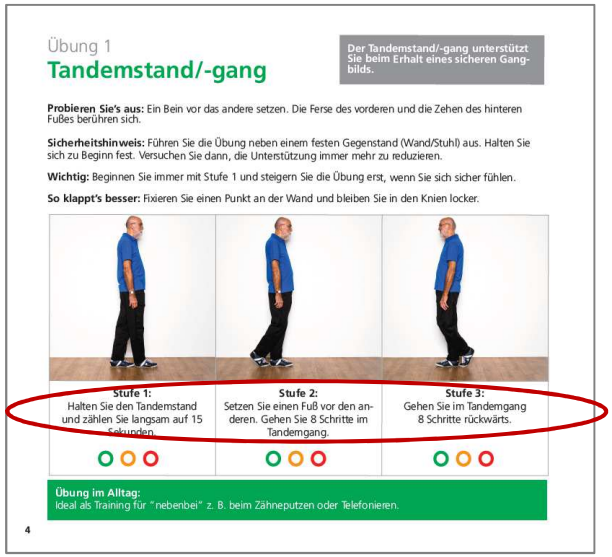
Verhaltensänderung unterstützen

Wie finde ich das richtige Übungslevel?

Wissen / Fertigkeiten

- ✓ **Drei Schwierigkeitsstufen**

Stufe 1:	Stufe 2:	Stufe 3:
Stehen Sie frei im Tandemstand und zählen Sie langsam auf 15.	Setzen Sie einen Fuß vor den anderen. Gehen Sie 8 Schritte im Tandemgang vorwärts.	Gehen Sie im Tandemgang 8 Schritte rückwärts.



Übung 1

Tandemstand/-gang

Der Tandemstand/-gang unterstützt Sie beim Erhalt eines sicheren Gangbilds.

Probieren Sie's aus: Ein Bein vor das andere setzen. Die Ferse des vorderen und die Zehen des hinteren Fußes berühren sich.

Sicherheitshinweis: Führen Sie die Übung neben einem festen Gegenstand (Wand/Stuhl) aus. Halten Sie sich zu Beginn fest. Versuchen Sie dann, die Unterstützung immer mehr zu reduzieren.

Wichtig: Beginnen Sie immer mit Stufe 1 und steigern Sie die Übung erst, wenn Sie sich sicher fühlen.

So klappt's besser: Fixieren Sie einen Punkt an der Wand und bleiben Sie in den Knien locker.

Stufe 1: Halten Sie den Tandemstand und zählen Sie langsam auf 15 Sekunden.

Stufe 2: Setzen Sie einen Fuß vor den anderen. Gehen Sie 8 Schritte im Tandemgang.

Stufe 3: Gehen Sie im Tandemgang 8 Schritte rückwärts.

Übung im Alltag:
Ideal als Training für "nebenbei" z. B. beim Zähneputzen oder Telefonieren.

4

Verhaltensänderung unterstützen

Wie finde ich das richtige Übungslevel?

Wissen / Fertigkeiten

✓ **Ampelsystem**

Übung in jeweiligen Stufe wie vorgegeben geschafft und dabei sicher gefühlt?

Übung in jeweiliger Stufe beinahe geschafft, aber sehr herausgefordernd, oder dabei noch nicht sicher gefühlt?

Übung in jeweiliger Stufe abgebrochen, oder noch zu schwierig?

Wie funktioniert der Bewegungspass?

Der Pass ist individuell anwendbar. Sie müssen nur herausfinden, wie Sie am liebsten üben. Sind Sie bereits sportlich aktiv und möchten den Pass in Ihr Training integrieren oder möchten Sie nach langer Pause wieder etwas für sich tun und den Pass als Bewegungsprogramm nutzen?
Probieren Sie den Bewegungspass einfach aus – Form und Umfang lassen sich ganz einfach an Ihre Bedürfnisse anpassen. Nutzen Sie den Bewegungspass als Check für Ihre Motorik.

Sicherheit geht immer vor!
Bevor Sie sich in die Übungssituation begeben, achten Sie auf festes Schuhwerk und einen festen Gegenstand (Wand/Stuhl), an dem Sie sich festhalten können. Wenn Sie sich bei einer Übung nicht ganz sicher sind, ob Sie diese durchführen sollen, sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt.

Einfach beginnen, langsam steigern
Jede Übung kann in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden. Insbesondere, wenn Sie schon lange nicht mehr aktiv waren, ist ein langsamer Start sinnvoll. Beginnen Sie immer mit der Basisübung. Nur, wenn Sie diese korrekt und sicher ausführen können, probieren Sie die Übung in der nächsten Schwierigkeitsstufe. Es ist ganz normal, dass nicht alles auf Anhieb klappt. Nehmen Sie sich bewusst Zeit zum Üben und bauen Sie zusätzlich Übungen in Alltagsbewegungen ein.
Möchten Sie Ihre Leistungen und Ihren Trainingsfortschritt verfolgen? Dann nutzen Sie die einfache Einschätzung durch die Ampeln.

Wenn Sie eine Übung geschafft haben, markieren Sie die Ampel grün.

Wenn Sie die Übung abgebrochen haben, oder sie Ihnen noch zu schwierig erscheint, markieren Sie die Ampel rot.

Wenn Sie die Übung beinahe geschafft haben, markieren Sie die Ampel orange.

Trainingsfortschritte verfolgen
Auf den Seiten 14/15 finden Sie einen Check-Up Bogen in den Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Ergebnisse eintragen können. Notieren Sie sich das Datum und verfolgen Sie Ihr Training. Je mehr grüne Ampeln Sie erreichen, desto besser! Unabhängig davon wie viele grüne Ampeln Sie erreicht haben, versuchen Sie die Übung regelmäßig in Ihren Alltag einzubauen. So wird das Üben zur Gewohnheit und gewährleistet ganz nebenbei, dass Ihr Fitnesszustand erhalten bleibt.

3

Verhaltensänderung unterstützen

Wann machen sich Effekte bemerkbar?

Motivation

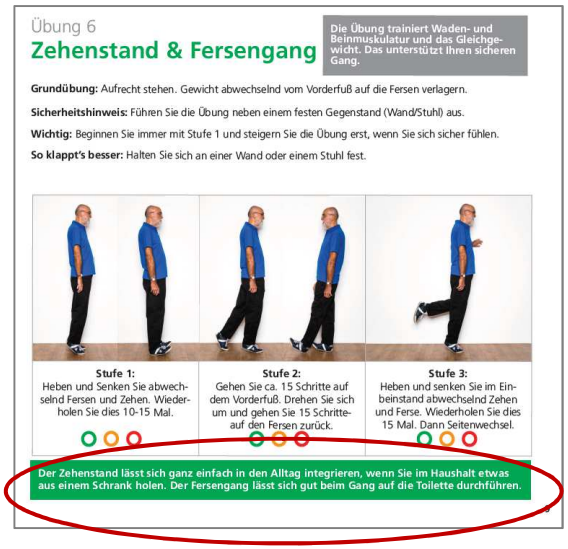
- ✓ Funktionale Übungen → Fortschritte schnell im Alltag erkennbar
- ✓ Unmittelbare eigene Erfahrungen, was sich durch Alltagsbewegungen verbessert, schafft Verständnis von Gesundheit im Alltag und motiviert zum Dranbleiben

Verhaltensänderung unterstützen

Wie kann ich die Übungen in den Alltag integrieren?

Planung/ Umsetzung

„Im Alltag können Sie Ausfallschritte einbauen, indem Sie die Knie statt den Rücken beugen, z.B. wenn Sie sich die Schuhe binden oder wenn Sie etwas vom Boden aufheben.“



Übung 6

Zehenstand & Fersengang

Die Übung trainiert Waden- und Beinmuskulatur und das Gleichgewicht. Das unterstützt Ihren sicheren Gang.

Grundübung: Aufrecht stehen. Gewicht abwechselnd vom Vorderfuß auf die Fersen verlagern.

Sicherheitshinweis: Führen Sie die Übung neben einem festen Gegenstand (Wand/Stuhl) aus.

Wichtig: Beginnen Sie immer mit Stufe 1 und steigern Sie die Übung erst, wenn Sie sich sicher fühlen.

So klappt's besser: Halten Sie sich an einer Wand oder einem Stuhl fest.

Stufe 1: Heben und Senken Sie abwechselnd Fersen und Zehen. Wiederholen Sie dies 10-15 Mal.

Stufe 2: Gehen Sie ca. 15 Schritte auf dem Vorderfuß. Drehen Sie sich um und gehen Sie 15 Schritte auf den Fersen zurück.

Stufe 3: Heben und senken Sie im Einbeinstand abwechselnd Zehen und Ferse. Wiederholen Sie dies 15 Mal. Dann Seitenwechsel.

Der Zehenstand lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren, wenn Sie im Haushalt etwas aus einem Schrank holen. Der Fersengang lässt sich gut beim Gang auf die Toilette durchführen.

Verhaltensänderung unterstützen

Was hilft mir, dass ich die Übungen nicht vergesse?

Planung/ Umsetzung

Übungsplaner: Schreiben Sie sich auf, wo und wann Sie eine Übung durchführen möchten. Dies unterstützt Sie bei der Umsetzung.

Haken Sie hier ab, wenn Sie die Übung durchgeführt haben	Wie haben Sie sich gefühlt?

Übung / Stufe	Alltagssituation (Wo, wann und wie?)	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	😳😳😟

Tipp: Verändern Sie Ihr Umfeld so, dass herausfordernde Alltagssituationen entstehen. Z.B. können Sie Dinge, die Sie regelmäßig nutzen im Regal weiter unten aufbewahren, sodass Sie beim Herausnehmen eine Kniebeuge absolvieren können. Oder Sie stellen Alltagsgegenstände ganz oben in den Schrank, sodass Sie auf die Zehen gehen müssen, um diese zu nutzen.

Tipp: Kleben Sie sich als Gedächtnisstütze Notizzettel an Orte, wo Sie Übungen durchführen möchten.

Tipp: Weniger ist mehr! Versuchen Sie ein oder zwei neue Übungen pro Woche in Ihren Alltag zu integrieren.
Typische Alltagssituationen sind: Blumen gießen, Staubsaugen, Telefonieren, Zähneputzen, Haare kämmen oder föhnen, Essen zubereiten, Wartesituationen (beim Arzt, in der Schlange)

Verhaltensänderung unterstützen

„**Wenn** ich **…**

… dann…“

Mögliche Zeitpunkte

- morgens
- mittags
- abends
- …

+

Mögliche Alltagssituationen

- Zähne putze
- Essen zubereite
- telefoniere
- …

Übung

„Wenn ich mittags koche, dann versuche ich abwechselnd auf einem Bein zu stehen.“

Verhaltensänderung unterstützen

Wer unterstützt mich bei bei der Umsetzung?

Soziale Unterstützung

Hotline beim AfSB?

Website mit Videos und FAQs?

Bewegungspaten?

Der Sportverein vor Ort?

Übungsleiter?

Pilotprojekt Winterhalde

- Kooperation mit Baugenossenschaft Cannstatt
- 30 Anmeldungen zur Infoveranstaltung (9.10.18)
- 24 Teilnehmer am „Einweisungstermin“ am 26./27.10
- 21 Teilnehmer, die das Pilotprojekt abgeschlossen haben
- Zwei Telefonanrufe im sechswöchigen Übungszeitraum
- Abschlussveranstaltung am 12.12.18

- Männlich: 33% Weiblich: 67%
- Altersspanne: zwischen 62 und 86 Jahren,
- Mehr als die Hälfte der TN zwischen 75 und 85 Jahren

Pilotprojekt Winterhalde – erste Rückmeldung

Ich habe das Konzept des Bewegungspasses **verstanden (83%)**

Das Ausprobieren des Bewegungspasses hat meine Motivation **gesteigert (74%)**

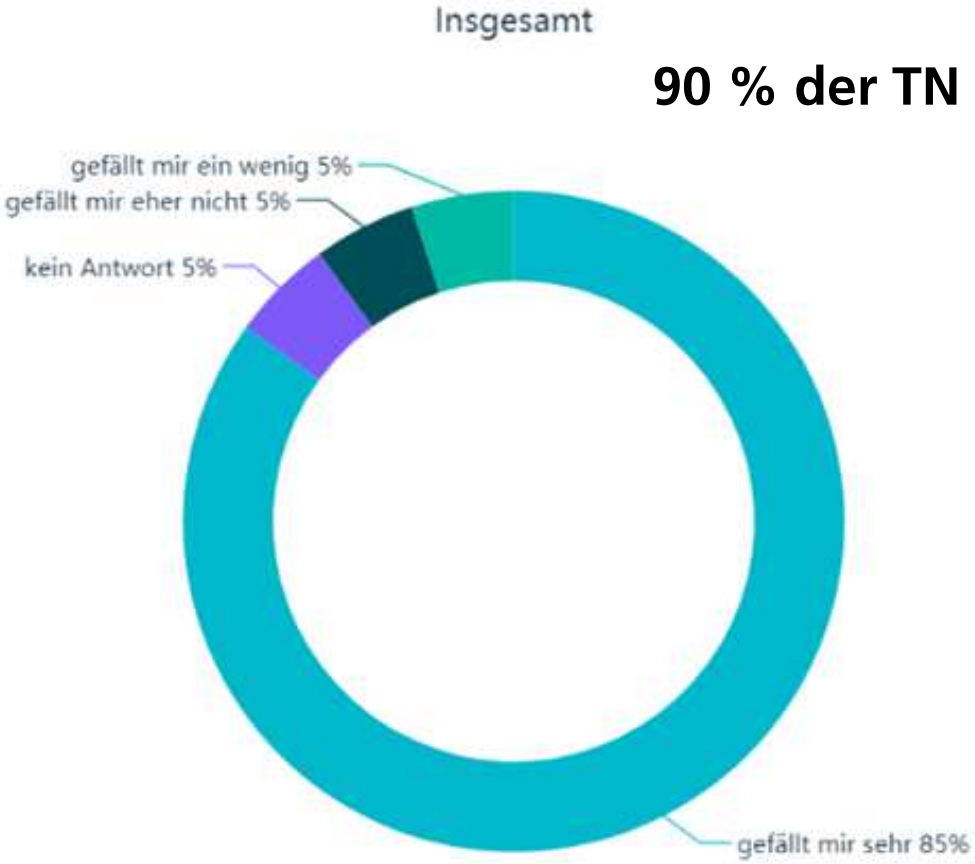
Das Ausprobieren des Bewegungspasses hat meine Erwartungen **erfüllt (78%)**

Ich habe festgestellt, dass ich in Sachen **Gleichgewicht** ein Defizit habe (92 %)

Ich weiß nun wie ich an diesen Defiziten arbeiten kann **(78%)**

Pilotprojekt Winterhalde – nach 6 Wochen

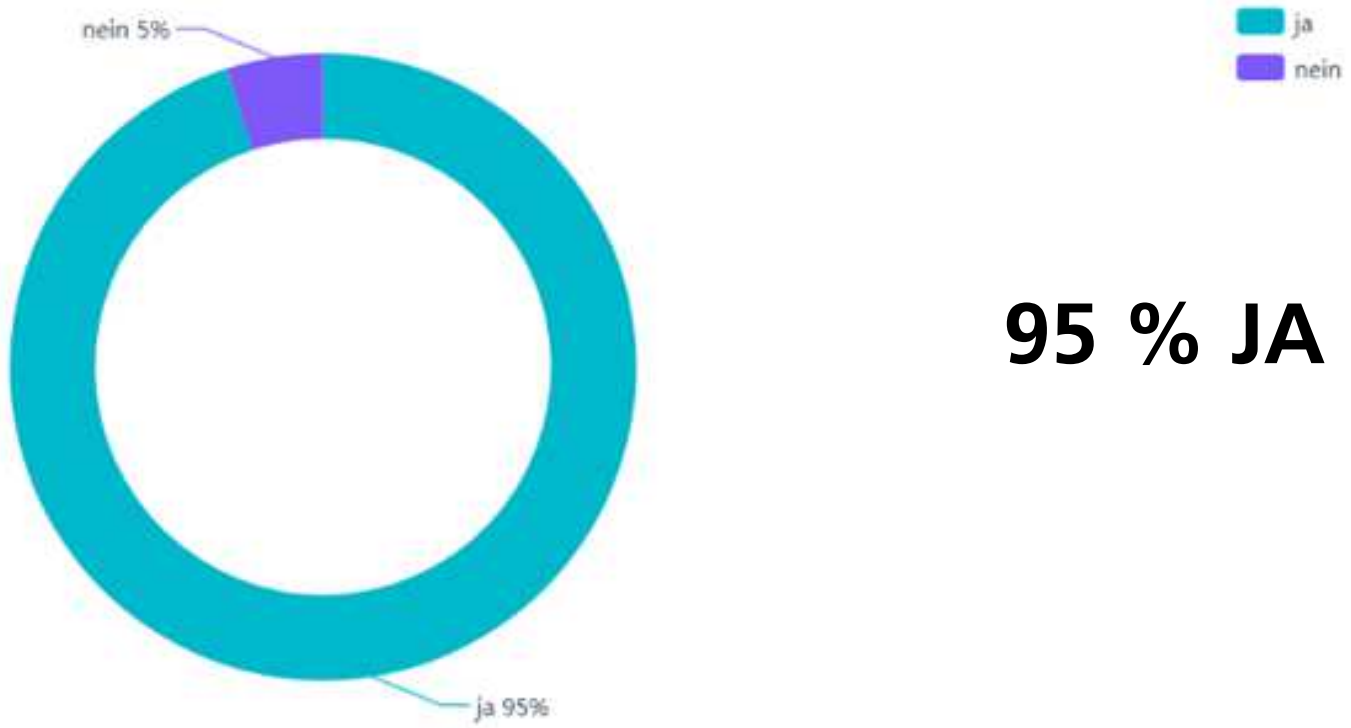
Insgesamt betrachtet, wie hat Ihnen der Bewegungspass gefallen?



90 % der TN gefällt der Bewegungspass

Pilotprojekt Winterhalde – nach 6 Wochen

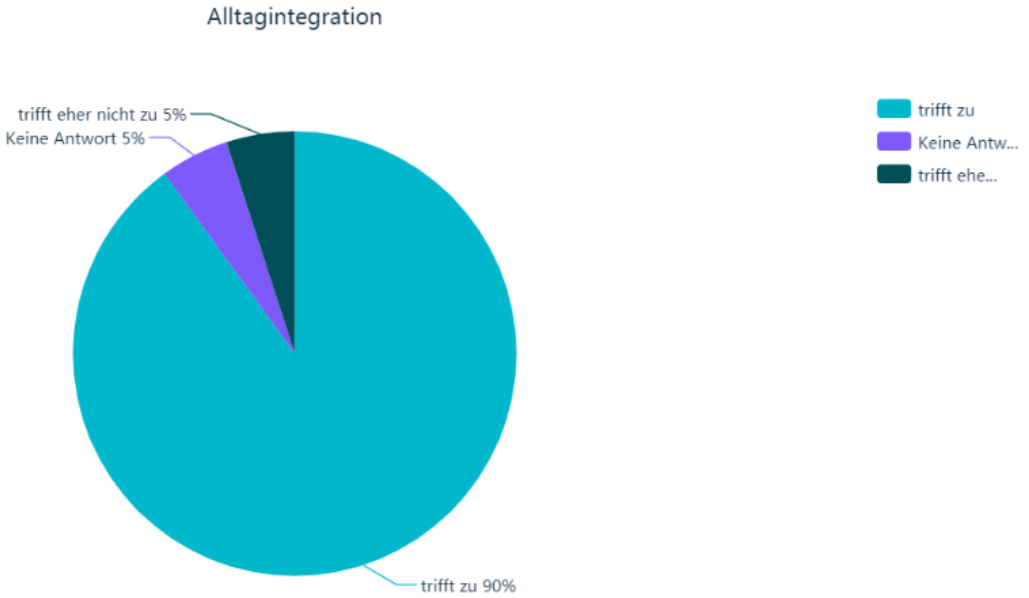
Würden Sie den Bewegungpass einem Freund empfehlen?



95 % JA

Pilotprojekt Winterhalde – nach 6 Wochen

Hat der Bewegungpass Sie dazu angeregt, mehr Bewegung in Ihren Alltagzu integrieren?



90 % JA

80 % gaben an, weiterhin mit dem Bewegungpass üben zu wollen. Weitere 15 % gaben an, dass sie vielleicht weiterhin mit dem Bewegungspass üben wollen.

Pilotprojekt Winterhalde – Zusammenfassung

Produkt wurde von der Zielgruppe sehr gut angenommen!

- Alltagsintegrierter Ansatz sehr beliebt
- Gibt Orientierung, Anhaltspunkte
- Hat Umdenken ausgelöst
- Einweisung wurde als wichtig empfunden

Wie kommt der Bewegungspass zur Zielgruppe?

„Um den Bewegungspass erfolgreich umzusetzen, braucht es…“

?

Diskussion

- Nehmen Sie die Perspektive eines/Ihres Sportvereins ein und diskutieren Sie mögliche Strategien zur Umsetzung des Bewegungspasses im Verein.
- Wo liegen die Potenziale des Bewegungspasses für den Sportverein?

STUTTGART | für den Sport

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit

Haben Sie noch Fragen ?

Carolin.Barz@Stuttgart.de

Tel.: 0711 216 59812