



# Wohlbefinden durch Bewegung im hohen Alter

Cornelia Kopelsky | Freie Fachautorin

**Bewegung ist ein Leben lang wichtig, auch und besonders dann, wenn im hohen Alter motorische Fähigkeiten durch alterungs- oder krankheitsbedingte Ursachen eingeschränkt sind. Bewegung fördert das Kommunizieren und die soziale Teilhabe; sie schenkt Freude und Wohlbefinden. Wer für die Bewegungsarbeit mit Hochaltrigen nach abwechslungsreichen Übungs- und Stundengestaltungsmöglichkeiten sucht, ist mit diesem Buch gut beraten. Die Autorinnen haben es gezielt für die Seniorengruppe der Hochbetagten konzipiert, die ihren Lebensabend in einem Altenwohn- oder Pflegeheim verbringen und keine Gelegenheit mehr haben oder wahrnehmen können, am Seniorensport im Verein teilzunehmen.**

Karin Schaffner und Christa Riedel stellen aus ihrer langjährigen Praxiserfahrung in der Seniorenarbeit und als Übungsleiterinnen im Seniorensport 25 erprobte Stundeneinheiten vor, die vor allem Lust auf Bewegung machen und Spaß an der Bewegung vermitteln.

Jede Gymnastikstunde dauert 30 bis 45 Minuten und wird nach klassischer Methode mit Aufwärmphase, Hauptteil und Ausklang aufgebaut. Diese bewährte Struktur vermittelt den alten Menschen Verlässlichkeit, baut Vertrauen auf und nimmt die Angst, sich auf etwas Neues einzulassen. Für Abwechslung sorgen die jeweiligen Stundenthemen mit einem hohen Anteil an psycho- und soziomotorischen Elementen, die die funktionellen Gymnastikübungen zu einem Bewegungserlebnis machen.

Die Themen werden vom jeweiligen Einsatz an Gymnastikgeräten bestimmt: Dazu gehören Igel- und Softbälle, elastische Bänder oder Doppelklöppel sowie Materialien aus dem Alltag wie Haushaltsrollen, Tageszeitung, Geschirrtücher, faustgroße Bachkieselsteine oder aus Feinstrumpfhosen selbst gemachte Greifbänder. Die unterschiedlichen Material-

Karin Schaffner, Christa Riedel: Wohlbefinden durch Bewegung im hohen Alter – 25 Stundeneinheiten zur Anleitung von Senioren in Alten- und Pflegeheimen  
80 Seiten, Broschur  
Format 16,5 x 23,5 cm  
Pohl-Verlag, Celle 2014  
Preis 13,90 €  
ISBN 978-3-7911-0291-7



eigenschaften und Gewichte der Übungsgeräte fördern die Sensomotorik und regen zu spielerischem und rhythmischem Bewegen an. Zudem werden Übungssequenzen mit ausgewählten, rhythmisch gut gegliederten Musikstücken, wie langsamer Walzer oder Märsche im Viervierteltakt, gestaltet, die die Bewegungsabläufe unterstützen. Auch Spiellieder, die zum Mitsingen einladen, oder aus denen sich ein kleiner Sitztanz entwickeln lässt, sind im Angebot.

Schon das Aufwärmen stimmt alle Sinne auf das Thema der Stunde ein, sodass nicht nur Kreislauf, Muskeln und Gelenke auf ein bewegendes Ereignis vorbereitet werden, sondern auch Geist und Seele. Ebenso themenbezogen sind die Vorschläge für den jeweiligen Stundenausklang, die zum Teil meditativen Charakter haben, wie zum Beispiel die „Kleine

Sonnen-Atemübung“ oder die Traumreise „Ich bin ein Stein“. Die dazu passenden Texte sind augenfällig blau hinterlegt.

Das Sitzen auf einem stabilen Stuhl mit Rückenlehne ist die favorisierte Empfehlung für die Ausgangsstellung der meisten Übungen. Die Stühle stehen für zehn bis zwölf Teilnehmer/-innen mit ausreichend Abstand voneinander im Halbkreis. Bei Bewegungsspielen und Sitztänzen kann auch die Kreisauflistung eine geeignete Variante sein. Für fitte Hochaltrige mit guter Gleichgewichtskontrolle schlagen die Autorinnen auch Übungen im Stehen hinter dem Stuhl mit Festhaltungsmöglichkeit an der Rückenlehne vor.

Organisatorische Hinweise, beispielsweise auf die Eignung und sichere Nutzung von Übungsraum und -material, die für die Leitung von Gymnastikstunden für hochaltrige Menschen in Wohn- und Pflegeeinrichtungen wichtig sind, runden diese Übungssammlung zu einem ideenreichen Fachratgeber ab.



## Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 3 Exemplare des Buches „Wohlbefinden durch Bewegung im hohen Alter“. Lassen Sie sich bis zum **31.01.2015** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an [katja.hannemann@agr-ev.de](mailto:katja.hannemann@agr-ev.de) registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.



## Kontaktinformationen

Cornelia M. Kopelsky | Freie Fachautorin  
Feckweilerbruch 28  
55765 Birkenfeld/Nahe  
✉ [Publikationen@CMKopelsky.de](mailto:Publikationen@CMKopelsky.de)  
🌐 [www.CMKopelsky.de](http://www.CMKopelsky.de)