

Kursleiterausbildung
„Standfest und fit durchs Leben“ (35 LE)

Kursleiterausbildung „Standfest und fit durchs Leben“
Modul A - Krafttraining (8 LE/UE)

Zielgruppe: Übungsleiter, Altenpfleger
Referentin: Karin Rupp, Diplom-Sportlehrerin

Mit zunehmendem Alter nehmen meist auch das Kraftpotential und die Koordination deutlich ab. Es müssen zwar im Allgemeinen keine körperlichen Höchstleistungen mehr erbracht werden, aber die Skelettmuskulatur sollte in der Lage sein, alltags- und berufsbedingte Anforderungen zu erfüllen. In der Trainingspraxis sollten daher regelmäßig gezielt überschwellige Reize zur Förderung des Kraftpotentials angestrebt werden. Wenn nun dieses gewonnene Kraftpotential auch noch koordinativ in Alltagsbewegungen umgesetzt werden kann, ist ein wichtiger Beitrag zur Gesunderhaltung des Bewegungsapparates und zur Vermeidung von Stürzen geleistet. Das Modul A gibt wichtige Informationen zum Krafttraining mit Älteren (Modul B beschäftigt sich mit Koordination).

Lehrinhalte: Was ist beim Krafttraining zu beachten?, Wirkung von regelmäßigem Krafttraining, Trainingsmethoden, „Ulmer Modell“: Hypertrophietraining für Ältere

Kursleiterausbildung „Standfest und fit durchs Leben“
Modul B - Balancetraining (8 LE/UE)

Zielgruppe: Übungsleiter, Altenpfleger
Referentin: Marlene Stopfer-Höhn und Dr. Marlene Groitl

Das Gleichgewicht ist für folgende Aufgaben da:

- es ermöglicht die Orientierung im Raum
- es meldet Eigenbewegungen
- es steuert die Augenbewegung und gezielte Körperbewegungen
- es stabilisiert die Körperhaltung und ermöglicht dadurch den aufrechten Gang und ist somit wichtigster Verhinderer von Stürzen!

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass eine herausragende Beziehung zwischen Gleichgewichtsfähigkeit und körperlicher Leistung besteht. Ein Gleichgewichtstraining verbessert jede Form von Bewegung, unabhängig von Leistung und Alter. Folgende Hauptfaktoren spielen im Alterungsprozess der Gleichgewichtsfähigkeit eine Rolle:

- die Leistungsfähigkeit nimmt ab
- die Erholungszeit wird geringer
- die Anpassungsfähigkeit sinkt

Diesem Abbau muss mit einem gezielten Training entgegengearbeitet werden, damit wir im Gleichgewicht, in aufrechter Haltung und in sicherem Bewegungsablauf den Alltag bis ins hohe Alter meistern können.

Lehrinhalte: Gleichgewichtstraining (stabile/labile Unterlagen) alleine, zu zweit und in der Gruppe, Koordination, Partnerübungen, TaiChi, Trainingskontrolle anhand einfacher motorischer Tests.

**Kursleiterausbildung „Standfest und fit durchs Leben“
Modul C - Wahrnehmungsschulung (8 LE/UE)**

Zielgruppe: Übungsleiter, Altenpfleger, Lehrer

Referentin: Marlene Stopfer-Höhn und Dr. Marlene Groitl

Wahrnehmung bezeichnet im Allgemeinen den Vorgang der Sinneswahrnehmung von physikalischen Reizen aus der Außenwelt. Die so gesammelten Informationen werden verarbeitet, ausgewertet und gespeichert. Der Inhalt und die Qualität der Sinneswahrnehmung können bewusst durch gezielte Aufmerksamkeit gesteigert werden. Aber leider lässt die Fähigkeit zum Aufmerksamsein im Alter nach.

Modul C wird Übungen vorstellen, mit denen eine nachlassende Aufmerksamkeit gezielt geschult werden kann.

Viele Stürze im Alltag werden durch Situationen ausgelöst, in denen mehrere Situationen gleichzeitig bewältigt werden sollen (Multi-Tasking). Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass mit zunehmendem Alter die Verbindung zwischen Kopf und Körper oder zwischen Motorik und Kognition nachlässt und somit eine wichtige Grundlage zur Sicherung des Gleichgewichts im Alltag abnimmt. Nicht umsonst bleiben ältere Menschen häufig stehen, wenn sie reden. Beides gleichzeitig funktioniert nicht mehr so gut.

Alle Trainingsübungen bieten einen verstärkten, häufig wechselnden Sinnes- und Aufmerksamkeitsreiz, um die nachlassenden Sinneswahrnehmungen wieder zu schulen.

Lehrinhalte: Brainfitness, Geh- und Gangschulung, Augentraining, Multi-Tasking

**Kursleiterausbildung „Standfest und fit durchs Leben“
Modul D – Erfolgreich kommunizieren (6 LE/UE) + Prüfung (5 LE/UE)**

Zielgruppe: Übungsleiter, Referenten, Altenpfleger

Zulassungsvoraussetzung: Module A, B und C

Referent/Prüfer: Manuela Schwinger, Lehrkraft für Pflegeberufe, HP und Dr. Marlene Groitl

Ein wichtiges Thema im Training ist Sprache und Kommunikation. Sprache ist die umfassende Verbindung zwischen dem Übungsleiter und dem Teilnehmer.

Betrachtet man den Prozess des Alterns, so geht Altern leider sehr oft einher mit einer Abnahme der kognitiven Fähigkeiten. Mit älteren Menschen zu trainieren muss deshalb sprachlich anders gestaltet werden, damit das Training erfolgreich wird.

Um dies leisten zu können, ist es wichtig, sich weiterzubilden und sich Handwerkszeug im spannenden Bereich der Kommunikation anzueignen. Das Modul D der Ausbildung „Standfest und fit durchs Leben“ ist wichtig für alle Übungsleiter aus den verschiedensten Bereichen des Turnens.

Lehrinhalte: Sprache und Kommunikation - Grundlagen, Formen, Modelle, Regeln, Kommunikationsprobleme älterer Menschen, Konfliktbeseitigung durch themenzentrierte Interaktion, z.B. bei Sturzangst, Ältere Menschen begeistern und anleiten.

Kontaktadresse:

Ildiko Berekmery

Referentin Freizeit- und Gesundheitssport

Bayerischer Turnverband e.V.

Georg-Brauchle-Ring 93

80992 München

Tel.: 089/157 02-320

e-Mail: berekmery@turnverband-bayern.de