Informationen und Materialien zum Angebotsbereich "Gesundheitstraining im Alter"

Die zahlreichen positiven Wirkungen von Bewegung, Spiel und Sport sind unbestritten. Die körperliche Aktivität ist einer der bedeutendsten, von jedem selbst beeinflussbare Faktor für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter. Dabei geht es um mehr als nur den Erhalt von Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit, denn ein bewegungsorientierter Lebensstil zielt auf erfolgreiches Altern und eine lebenslange Handlungsfähigkeit ab. Dazu gehören die Fähigkeiten, bis ins hohe Alter selbstbestimmt zu leben und soziale Kontakte pflegen oder neu aufbauen zu können.

Grundlagen Die Bedeutung der Prävention für die Gesundheitsförderung im Alter

Ziele und Inhalte Von den Kernzielen, Themen und Inhalten zur Kunst der Verbindens

Didaktik und Methodik Wissen vermitteln und den Bezug zum Alltag finden

Das Angebot mit 12 Einheiten

Beispielstunde 8. Einheit Gehirnjogging

Beispielstunde 10. Einheit mit Haltung in eine neue Lebensphase

Beispielstunde 8. Einheit Sturzprophylaxe

Handreichung für TN 15 Regeln für ein gesundes Älterwerden

Handreichung für TN Muskeltraining

Handreichung für TN Beweglichkeitstraining und -pause

Handreichung für TN Koordinationstraining

Handreichung für TN Moderates Her-Kreislauf-Training

Handreichung für TN Die Aufgaben und die Stärken des Alters

Handreichung für TNEin Plus für die Bewegung im Alterungsprozess

---

Handreichung für TNBelastungssteuerung

Handreichung für TNBewegung in den Alltag bringen

Handreichung für TNFitness für das Gehirn