

GABI FASTNER

AKTIV 60+

UND BEWEGLICH MIT

Das umfassende Übungsprogramm



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Vorwort..... | 8 |
| 1 Einführung | 14 |
| 1.1 Bewegung als Medizin | 14 |
| 2 Biologische Veränderungen im Alter..... | 20 |
| 2.1 Körperliche Veränderungen | 20 |
| 2.2 Geistige Veränderungen | 22 |
| 2.3 Typische Erkrankungen..... | 23 |
| 2.3.1 Erkrankungen des Bewegungsapparats..... | 23 |
| 2.3.2 Herz-Kreislauf-System | 24 |
| 2.3.3 Muskulatur..... | 24 |
| 2.3.4 Sinne..... | 24 |
| 2.3.5 Lunge..... | 25 |
| 2.3.6 Stoffwechselerkrankungen | 25 |
| 2.3.7 Nervensystem..... | 26 |
| 2.3.8 Tumorerkrankungen..... | 26 |
| 3 Didaktische Arbeitsweise | 30 |
| 3.1 Physisch-motorischer Bereich | 30 |
| 3.2 Emotional-affektiver Bereich | 35 |
| 3.3 Kognitiver Bereich..... | 36 |
| 3.4 Psychosozialer Bereich..... | 36 |

| | | |
|----------|------------------------------------|-----------|
| 4 | Praxis | 40 |
| 4.1 | Mobilität/Flexibilität..... | 40 |
| 4.2 | Ausdauer..... | 43 |
| 4.3 | Kraft..... | 47 |
| 4.4 | Gleichgewicht..... | 49 |
| 4.5 | Entspannung | 53 |
| 4.6 | Spielerisches Bewegen..... | 62 |
| 5 | Stundenbilder | 78 |
| 5.1 | Fit mit Stuhl..... | 78 |
| 5.2 | Sturzprophylaxe | 106 |
| 5.3 | Aktiv und beweglich..... | 124 |
| 5.4 | Kraftvoll und sicher | 138 |
| 5.5 | Kleine Fitmacher im Alltag | 156 |
| 5.6 | Brainfitness | 171 |
| 5.7 | Funktionelles Zirkeltraining | 178 |
| 5.8 | Beckenbodentraining..... | 190 |

| | |
|---------------------------------|------------|
| Anhang..... | 198 |
| 1 Outtakes Fotoshooting..... | 198 |
| 2 Literatur..... | 203 |
| 3 Bildnachweis..... | 205 |



VORWORT

Dieses Buch soll kein Buch über schonende Seniorengymnastik sein!
Mein Anliegen ist es, das Thema *Seniorentaining* nicht getrennt vom Training mit jüngeren Zielgruppen zu betrachten. Mit 18 Jahren Erfahrung in meinem Gymnastikstudio habe ich gemerkt, wie schön und sinnvoll es ist, viele verschiedene Altersgruppen in einem Kurs zu vereinen.

Ältere Menschen fühlen sich geschmeichelt, wenn jüngere Teilnehmer die gleichen Übungen machen wie sie. Jüngere haben Respekt vor den Älteren, wenn sie merken, dass sie selbst schon beim Training herausgefordert sind, und jemand, der viel älter ist als sie, die Aufgabe bewältigt. Und jeder Teilnehmer versucht dabei sein Bestes!

Wichtig dabei ist es für den Trainer, seine Übungen methodisch korrekt aufzubauen!

Das heißt vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen, vom Bekannten zum Unbekannten!

Unser Körper ist ein Minimalist. Alles, was wir uns mit der Zeit nicht mehr zutrauen, machen wir nie mehr! Lassen Sie sich und Ihre Teilnehmer deshalb nicht zu sehr von Ihrem eigenen Körper und Alter einschränken.

„Alt“ zu sein bedeutet nicht unbedingt, gebrechlich, unbeweglich und untrainiert zu sein!

20 Jahre 50 bleiben! Mit regelmäßigem körperlichen Training ist das möglich! Dafür müssen Ihre Teilnehmer aber Lust auf die Trainingseinheit haben!

Dabei ist wichtig:

- Setzen Sie die Hemmschwellen niedrig, überfordern Sie Ihre Teilnehmer nicht!
- Bringen Sie Ihre Teilnehmer zu einem Kompetenzerlebnis, dann haben sie Freude und Spaß am Training!

Der Schlüssel zum Erfolg eines Trainers, zu Kursen mit begeisterten Teilnehmern, ist, den Spaß und Sinn an der Bewegung vermitteln zu können. Der Trainer muss für das, was er macht, regelrecht brennen, nur dann kann er glaubhaft die Notwendigkeit von Sport und den Spaß an der Bewegung vermitteln.

Dazu gehört auch, ein angenehmes Kursklima zu schaffen. Die Teilnehmer müssen gerne zu Ihnen kommen, um sich zu bewegen und um sich auszutauschen. Letzteres ist etwas älteren Menschen oft besonders wichtig.

Zwei Leitsätze für einen erfolgreichen Trainer/Sportlehrer könnten folgendermaßen lauten:

„Tue mehr, als du musst!“

„Du musst Menschen lieben!“

Können Sie beide Sätze mit einem klaren „JA, das passt zu mir“ unterstreichen, dann lesen Sie jetzt in diesem Buch weiter.

Wenn nicht, dann überdenken Sie noch einmal Ihre Berufswahl.

Sie benötigen außerdem noch das „richtige Gefühl“ für Ihre Gruppe, das sich aus folgenden Ihrer Stärken zusammensetzt:

- **Fachkompetenz:** Mit dem Angebot inhaltlich den Teilnehmern gerecht werden.
- **Sozialkompetenz:** Eine harmonische Gruppenstimmung schaffen.
- **Methodenkompetenz:** Übungen gut und effektiv methodisch aufbauen.
- **Organisationstalent:** Eine „runde“ Kursstunde gestalten können.

Dieses Buch unterstützt Sie dabei, Ihre Kompetenzen auszubauen mit wichtigem Hintergrundwissen und vielen Übungsideen zum Thema *Training mit Menschen in der zweiten Lebenshälfte*.

Viel Erfolg und Spaß beim Training

Ihre Gabriele Fastner

5.2 STURZPROPHYLAXE



Das Training, um Stürzen vorzubeugen, Stürze abfangen zu können, ist präventiv sehr wichtig!

Bei Menschen über 65 kann ein passendes Trainingsprogramm das Sturz- und Verletzungsrisiko um bis zu 50 % reduzieren.

Passieren Stürze, sind folgende Körperteile besonders gefährdet für einen möglichen Bruch:

- der Oberschenkelhals,
- die Handgelenke,
- die Unterarmknochen und
- die Wirbelkörper.

Ziel des Trainings sollte es sein, Stürzen vorzubeugen, Stürze abfangen zu können und Sturzfaktoren, wie Umknicken oder Stolpern, zu verringern.

Was wir deshalb besonders trainieren sollten:

- Mobilisation der Schultern, des Beckens, der Hüftgelenke, der Wirbelsäule, der Fußgelenke;
- Koordinationstraining, insbesondere Gleichgewichtstraining und Reaktionsschulung;
- Wahrnehmungsschulung;
- Muskelaufbau, insbesondere der Oberschenkel- und Hüftmuskulatur. Stabilisation der Rumpfmuskulatur, des Schultergürtels, des oberen Rückens, der Unterarm- und Handmuskulatur.

Orientierung im Raum, schnelles Reagieren, Erinnern unter Zeitdruck

Spiel



Zu motivierender Musik durch den Raum gehen. Um die Brasil®Base herum oder drüber. Bei Musikstopp sucht sich jeder eine Matte. Diese Matte ist die Matte „Nummer eins“. Dann wieder durch den Raum gehen. Bei Musikstopp die nächste Matte wählen, das ist die Matte „Nummer zwei“.



Dann wieder Musik. Bei Musikstopp zur Matte „Nummer eins“ gehen. Beim nächsten Stopp zur Matte „Nummer zwei“ gehen. Dann noch eine Matte hinzunehmen. Dieses Spiel lässt sich beliebig erweitern. Möglich wäre auch, die Teilnehmer rückwärts gehen zu lassen.

Gleichgewichtstraining, soziale Kompetenz, Vertrauen

Sensomotorischer Parcours



Ein Partner führt den anderen mit geschlossenen Augen über einen Parcours (hier mit Brasil®Base, TOGU Jumper®, TOGU Jumper mini®, Aerostep®, Dynair®).

Abwandlungen sind natürlich möglich:

- alleine durch den Parcours mit geöffneten Augen;
- rückwärts durch den Parcours;
- den Boden zu keiner Zeit berühren;
- bei Musikstopp auf einem Gerät stehen bleiben.

Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, schnelles Reagieren, Orientierung im Raum

Spiel



Alle Teilnehmer gehen beliebig durch den Raum oder über die Geräte, bei Musikstopp auf einem der Geräte stehen bleiben.

Möglichst ruhig auf dem labilen Untergrund stehen bleiben.

Herz-Kreislauf-Training



Kleine, simple Schrittkombinationen sind, ehrlich gesagt, mehr für Frauen geeignet als für Männer.

Aber mit passender Musik aus der Zeit Ihrer Teilnehmer fällt es auch männlichen Teilnehmern nicht schwer, sich zu bewegen.

Ein simples Hilfsmittel für solche Bewegungsabfolgen ist die Brasil®Base. Sie ist gleichzeitig Platzhalter und sensomotorischer Untergrund.

Teilnehmer fühlen sich aus meiner Erfahrung immer wohl, wenn sie einen „Platz im Raum“ haben. Ich empfehle Übungen auf der Brasil®Base barfuß oder mit Socken, damit werden zusätzlich die Rezeptoren in den Fußsohlen aktiviert.

Nehmen Sie alle Schritte aus dem Aerobic, wie zum Beispiel March, Step Touch, Knee Lift, V-Step. Bauen Sie diese Schritte auf nach der Methodik der Group Fitness.

Geschult werden vor allem:

- das Herz-Kreislauf-System, angepasst an das Leistungsniveau der Teilnehmer;
- die Koordination;
- das Gleichgewicht (innere und äußere Reize geben);
- die Mobilität der Gelenke;
- die Rhythmisierungsfähigkeit;
- das Selbstvertrauen, wenn eine Abfolge von Bewegungen in der Gruppe mit Erfolg bewältigt wird.

Basic Step/V-Step



Mit rechts bzw. links auf die Brasil®Base (oder eine Teppichfliese) aufsteigen, dann folgt der andere Fuß. Mit dem rechten bzw. linken Fuß wieder absteigen.

Ältere Teilnehmer haben gerne einen „Platzhalter“ vor sich liegen. So fühlt sich jeder am „richtigen“ Ort!

Knee Lift



Mit dem rechten Fuß auf die Brasil®Base steigen. Das linke Knie anheben. Mit dem linken Fuß wieder absteigen, dann folgt der linke Fuß und das rechte Knie.

Natürlich können Sie alle Schritte, die bekannt sind, aus dem Step Aerobic nutzen, wie zum Beispiel: Step Kick, Curl, Tap, Mambo, ...