



SENIOREN IN DER BEWEGUNG

Diese Methodik ist das Ergebnis des Projektes ***Senioren auf den Sportplatz, nicht in das Krankenhaus*** (Seniors to sport court not to hospital) Nummer: **579632-EPP-1-2016-1-CZ-SPO-SSCP**, gefördert durch Programm Erasmus+Sport. Das Ziel des Projektes war den Backround für alle, die das Interesse haben die Bewegungsaktivitäten mit den Senioren zu realisieren, zu schaffen. Das Hauptergebnis, neben diesem Handbuch, ist auch eine Bildungsplattform www.fitseniors.eu, wo die Interessenten die Informationen über den auf die Gesundheit gezielte Training , über die Lehrgänge für die Übungsleiter für Senioren zur Verfügung haben und dort auch praktische Videoaufnahmen mit konkreten Übungsaufstellungen finden.

Das Handbuch ist aufgrund von fünf Tagen der gemeinsamen partnerschaftlichen Treffen im Jahr 2017 entstanden.

Die zusammenarbeitende Organisationen:

Senior fitnes z.s.

Kosatky Karviná – oddíl plavání, z.s./ Gruppe der Schwimmaktivitäten

MTP Delfin Cieszyn

Bildungswerk des Landessportbundes Sachsen e.V.

Warum gerade diese?

Die Organisation des Antragstellers ist ein Verein, dessen wesentliche Berufung die Realisierung der Bewegungsaktivitäten in allen seinen Aktivitäten – Vorbereitung der Übungsleiter, Organisation der Übungsgruppen und die Kommunikation mit den Senioren- Übungsteilnehmern ist.

Bei den Senioren sind die Bewegungsaktivitäten im Wasser sehr beliebt, aus diesem Grund wurden in das Projekt die Gruppen Delfin Cieszyn und Kosatky Karviná einbezogen.

Der deutsche Partner hat in das Projekt seine vieljährigen Erfahrungen mit den effektiven PR Prozessen sowie die Erfahrungen im Bereich der Ausbildung der Übungsleiter eingebracht.



Inhalt

1. Körperliche Aktivität als Grundlage für Stabilität und Gesundheit.....	3
1.1. Die häufigsten Erkrankungen im Alter und Methodik des gesundheitsschonenden Sports für Senioren	4
1.1.1. <i>Herz- und Gefäßkrankheiten</i>	4
1.1.2. <i>Erkrankungen der Atemwege</i>	4
1.1.3. <i>Stoffwechsel- und endokrine Erkrankungen und Störungen</i>	5
1.1.4. <i>Nierenkrankheiten</i>	5
1.1.5. <i>Onkologische Erkrankungen</i>	5
1.1.6. <i>Gynäkologische Erkrankungen</i>	6
1.1.7. <i>Nervöse und neuropsychische Erkrankungen</i>	7
1.1.8. <i>Sinnenkrankheiten</i>	7
1.1.9. <i>Bewegungssystem - seine Störungen und Krankheiten</i>	8
1.2 Methodik der Seniorengesundheit.....	9
1.2.1. <i>Prinzipien der Bewegungsaktivitäten bei Erkrankungen des Bewegungsapparates</i>	9
1.2.2. <i>Geeignete körperliche Aktivität im höheren Alter</i>	10
1.2.3. <i>Gezielte Gleichgewichtsübungen</i>	10
1.2.4. <i>Ungeeignete körperliche Aktivität</i>	11
1.2.5. <i>Organisatorische Formen körperlicher Aktivität</i>	13
2. Motivation der Senioren.....	15
2.1. Spezifische Aspekte, welche die Senioren hindern sich an den Sport- und Bewegungsaktivitäten zu beteiligen.....	16
2.2. Zielgruppen, welche angesprochen werden sollen und ihre Bedarfe	17
3. Wie spricht man die Senioren an?	21
3.1. Kommunikation mit den Senioren seitens der Organisation selbst	21
3.1.1. <i>Bedeutung der Bewegungsaktivitäten allgemein</i>	21
3.1.2. <i>Konkrete Aktionen, welche die Organisation selbst organisiert</i>	22
3.1.3. <i>Offenheit der Organisation</i>	23
3.1.4. <i>Partnerorganisationen</i>	24
3.2. Kommunikation mit den Senioren seitens der Übungsleiter/Lektoren /Trainer	24
3.2.1. <i>Organisation muss ihre Trainer verwöhnen!</i>	25
3.2.2. <i>Kulturunterschiede</i>	26
4. Abschluss.....	27



1. Körperliche Aktivität als Grundlage für Stabilität und Gesundheit

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich unabhängig von ihrem Alter sehr positiv auf die Gesundheit von Personen aus. Bewegung beeinflusst den Menschen auf vielen Ebenen.

Auf der **Gesundheitsebene** ist dies ein sehr grundlegendes Element der Prävention. Es ist nötig zwischen der **notwendigen** körperlichen Aktivität, und der körperlichen Aktivität, die wir bereits als **Sport** bezeichnen, zu unterscheiden. Als die absolut notwendige körperliche Aktivität, welche die richtigen Grundfunktionen des Organismus sicherstellt, gelten etwa 30 Minuten jeder Bewegung täglich. Es kann Gehen, Radfahren, im Garten arbeiten usw. sein. Diese Bewegung stellt somit normale Lebensaktivitäten sicher. Was über dieser Grenze liegt und was eine gezielt ausgeübte körperliche Aktivität ist, kann als Sport bezeichnet werden. Idealerweise sollte der Sport ohne Altersbeschränkung dreimal pro Woche etwa 1 Stunde lang ausgeübt werden.

Für Senioren muss der **Inhalt** sportlicher Aktivitäten angepasst werden. Es ist jedoch nicht wünschenswert, ihren **Umfang** zu reduzieren.

Was ist die notwendige Qualifikation, um eine Übung für Senioren durchzuführen?

In der **Tschechischen Republik** benötigt der Trainer einen Lehrgang Medizinische Sportunterricht, der vom Ministerium für Jugend und Sport akkreditiert wird. Ein solcher Kurs bieten mehrere Organisationen in der Tschechischen Republik an (Senior Fitness z.s., Palestra und andere). Der Kurs dauert 150 Stunden. Es gibt keine besonderen Teilnahmebedingungen. Es reicht das Alter t 18 Jahre und die Mittelschulausbildung. Bei nicht abgeschlossener Mittelschulausbildung dauert der Kurs 170 Stunden. Der Kurs endet mit einer Prüfung.

In **Polen** ist die Situation sehr ähnlich. Der Trainer, der selbstständig trainieren möchte, muss einen Lehrgang als Erholungsstrainer – Spezialisierung Fitness absolvieren. Dieser Lehrgang besteht aus einem theoretischen Teil (100 Stunden) und einem praktischen Teil (150 Stunden). Der Lehrgang endet mit einer Prüfung und muss vom Sportministerium akkreditiert werden. Voraussetzungen für die Aufnahme in den Lehrgang sind das Alter 18 Jahre und eine abgeschlossene Mittelschulausbildung wie in der Tschechischen Republik.

In **Deutschland** ist die Situation ein bisschen unterschiedlich. Typ von dem Lehrgang, welchen der Interessent absolvieren muss, ist von der bisherigen Ausbildung abhängig sowie von der Art der nachfolgenden Nutzung in der Praxis. Selbstständig mit den Senioren dürfen nur Personen, die eine Ausbildung z.B. im Bereich Physiotherapeut, Absolvent der Fakultät für Sport, Therapeut im Bereich Sport usw. haben. Andere Interessenten können verschiedene Typen der Lehrgänge nachträglich absolvieren, entsprechend der konkreten Vorstellung, wie sie die Bewegungsaktivitäten künftig realisieren wollen und abhängig davon, ob sie mit einer Sportorganisation



zusammenarbeiten. Komplette Informationen und Schulungen bietet z.B. einer der Projektpartner Bildungswerk des Landessportbundes Sachsen an.

1.1. Die häufigsten Erkrankungen im Alter und Methodik des gesundheitsschonenden Sports für Senioren

Die große Mehrheit der Menschen lebt heute bis zur Altersgrenze (65 Jahre) und ein hoher Prozentsatz überlebt diese Grenze. Schätzungen zufolge werden 2050 mehr als 40% der Bevölkerung über 60 Jahre alt sein. Wesentlich für die Gesundheit der Senioren ist ihre Funktionsfähigkeit und der Grad der sogenannten Behinderung/Disability. Dies ist eine Einschränkung bis Unfähigkeit einiger **körperlicher, psychischer oder sozialer** Funktionen und Aktivitäten, die sich beispielsweise aus Krankheiten, Funktionsstörungen oder **Alter** ergeben. Wir unterscheiden 5 Arten somatisch bedingten Behinderungen von Senioren nach dominanter Ursache. Dies sind Schmerzen, Instabilität des gesamten Körpers oder seiner Teile, Muskelschwäche, Ineffizienz mit Symptomen von Dyspnoe und Müdigkeit oder anderen Ursachen. Für das Fortschreiten der somatisch bedingten Unfähigkeit ist die Beeinträchtigung der Stabilität und Beweglichkeit der unteren Gliedmaßen von größter Bedeutung. Das Projekt der Weltgesundheitsorganisation Gesundheit 21, das auf den Schlussfolgerungen der weltweiten Studien basiert, unterstützt die Realität der Sicherstellung eines erfolgreichen Alterns und eines gesunden, aktiven Alterns, ohne dass die Krankheitstand im Seniorenalter zunimmt.

1.1.1. Herz- und Gefäßkrankheiten

Ein wesentlicher Bestandteil der Kreislauferkrankungstherapie ist eine Änderung des Lebensstils, einschließlich eines angemessenen Niveaus der körperlichen Aktivität. Dies hat wesentlich Bedeutung bei der Senkung der Risikofaktoren dieser Krankheit sowohl in der Primär- als auch in der Sekundärprävention. Insgesamt verringert sich in der Bevölkerung die Sterblichkeitsrate wegen dieser Krankheiten und ihr Vorkommen.

Richtig gewählte und dosierte Belastung wirkt sich günstig auf das Kreislaufsystem aus. Seine positiven Ergebnisse kommen bei einem regulären Bewegungsmodus, der gut geleitet und kontrolliert wird.

Selbst ein geschwächtes Organismus toleriert eine individuell bestimmte Belastung entsprechend seinen Fähigkeiten. Herzmuskel hat die Fähigkeit mit dem geeignet gewählten Training seine Leistung schrittweise zu steigern und sich an die Trainingsbelastung anzupassen.

1.1.2. Erkrankungen der Atemwege

In Bezug auf Funktionsstörungen der Atemwege (wie Lungenobstruktion – engere Atemwege oder Lungenrestriktion – Einschränkung der Funktionsfläche der Lungen)



führt dies meistens zu einer Ateminsuffizienz, die als Ateminsuffizienz bezeichnet wird. Die Toleranz ist sehr begrenzt auch auf die geringe Körperbelastung, Ermüdung und Atemnot sind erhöht.

Bewegung hat in allen Krankheitsstadien einen unersetzlichen Platz. Durch den Umzug versuchen wir, die Auswirkungen der Symptome der Lungenkrankheit auf das geschwächte Individuum abzuschwächen und dadurch seine Lebensqualität zu verbessern. Der Körper eines gestörten Individuums mit Lungenerkrankungen kann sich im Alter an eine entsprechend gewählte Bewegungsaktivität anpassen, die die pathologischen Veränderungen der Lungenfunktion berücksichtigt und den geschwächten Organismus nicht überlastet

1.1.3. Stoffwechsel- und endokrine Erkrankungen und Störungen

Die häufigsten Störungen und die häufigsten Erkrankungen in diesem Bereich sind Fettleibigkeit, Diabetes mellitus (Diabetes) und metabolisches Syndrom. Diese häufigsten Stoffwechselkrankheiten haben eine Hauptursache in einer riskanten Lebensweise, einschließlich einer Ernährung mit viel Zucker und Fett und geringer körperlicher Aktivität. Darüber hinaus werden die unterstützenden Gelenke und die Wirbelsäule mit Fettleibigkeit überlastet, wodurch das Risiko eines Fortschreitens der Gelenkarthrose erhöht wird.

Wenn Bewegung mit einer Änderung des Lebensstils verbunden ist, führt dies zu einem erheblichen Gewichtsverlust, hat einen sehr positiven Einfluss auf den Stoffwechsel, verbessert die körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit und verhindert positiv das Risiko von Krankheiten, die möglicherweise durch Fettleibigkeit entstehen

1.1.4. Nierenkrankheiten

Bei älteren Menschen sind es vorwiegend chronische Zustände, welche sich als eine unzureichende Nierenfunktion bei längeren Erkrankungen wie Diabetes, Herzinsuffizienz, Nierensteine und häufige Entzündungen zeigen. Vor allem wird die Nierenfiltrationskapazität reduziert, was zu einer geringeren Entfernung von Abfallstoffen führt, die durch die Umwandlung von Stoffen entstehen. Die Funktionen fallen auf 75-25% der Normalwerte. Dies wird mit einer geringen Fähigkeit das innerliche Umgebung aufrechtzuerhalten und anderen Störungen begleitet.

Eine sorgfältig ausgewählte und kontrollierte Bewegungsaktivität ist eine geeignete Ergänzung zur Gesamttherapie und sollte zur Steigerung der körperlichen Fitness dienen werden. Sie ermöglicht es dem Einzelnen, tägliche und berufliche Aktivitäten auszuführen und so seine Lebensqualität zu verbessern.

1.1.5. Onkologische Erkrankungen

Bösartige Tumore und Nebenwirkungen der Behandlung zerstören das Gewebe und seine Funktion. Sie schränken die Lebensqualität des Einzelnen ein. Die meisten



Patienten haben sich einer sehr anspruchsvollen Behandlung mit einer Reihe von Nebenwirkungen unterzogen, die möglicherweise toxische Schäden an Leber, Herz und anderen Organen verursachen. Das Immunsystem ist geschwächt. Eine geschwächte Person ist subjektiv oft sehr müde und hat ein depressives Persönlichkeits-Debugging.

Sehr leichtes Training wirkt sich positiv aus. Es kann sich positiv auf die Stabilisierung des geschwächten Organismus auch im Alter auswirken und trägt zur Verbesserung des körperlichen und seelischen Zustands bei. Die Bewegung sollte von einem ausgebildeten Therapeuten in Zusammenarbeit mit einem Onkologen gesteuert werden.

1.1.6. Gynäkologische Erkrankungen

Postoperative Zustände

Bei älteren Frauen geht es hauptsächlich um Zustände nach gynäkologischen Operationen aufgrund maligner und nichtmaligner Tumoren, Blutungen, Uterusprolaps. Es gibt verschiedene Ergänzungen, die das Leben älterer Frauen mit Schmerzen komplizieren und auch das Bewegungssystem beeinflussen, insbesondere im Beckenbereich.

Inkontinenz

Inkontinenz ist eine weitere häufige Erkrankung, wenn es Schwierigkeiten bei der Aufrechterhaltung des Urins gibt. Ihre Inzidenz steigt mit dem Alter, wenn die Schließmuskeln ihre Funktion nicht mehr ausreichend erfüllen.

Alle vorgenannten gynäkologischen Erkrankungen sind durch unzureichende Beckenbodenmuskeln gekennzeichnet, die geschwächt sind und ihre Funktion nicht erfüllen.

Eine unabdingbare Rolle in der Frauenhygiene ist eine angemessene körperliche Aktivität, die die Besonderheiten des weiblichen Organismus berücksichtigt. Besonderheiten sind ein begrenzender Faktor, und deshalb muss daran erinnert werden, dass das Gewicht der Last in Form von Heben der Lasten nicht geeignet ist. Dabei kommt es zur Überlastung des Beckenbodens mit erhöhtem Bauchdruck, was die Position der Beckenorgane negativ beeinflussen. Typische Ausdauer- und Kraftübungen sind ebenfalls ungeeignet, wobei eine maximale Belastung zu pathologischer Ermüdung führt. Wir empfehlen keinen Sport mit Trauma-Risiko. Risiken sind auch Tätigkeiten, bei denen eine Frau den Erschütterungen, Prallen oder einem hohen Infektionsrisiko ausgesetzt ist.

Das Bewegungsregime sollte in erster Linie die kompensatorische Aufgabe erfüllen. Bei der Auswahl einer Bewegungskassette muss der Gesundheitsaspekt berücksichtigt werden. Die Übung sollte darauf abzielen, muskuläre Disbalanzen auszugleichen, die Gelenkbeweglichkeit aufrechtzuerhalten und zu verbessern und die Autarkie zu erhalten. Zusätzlich zu ihrer komplexen Wirkung sollte die Bewegungskassette speziell



auf die Beckenbodenmuskulatur ausgerichtet sein, die bei älteren Menschen schwächer wird.

1.1.7. Nervöse und neuropsychische Erkrankungen

Nervöse und neuropsychische Beeinträchtigungen schränken den Organismus in erster Linie durch ein früheres Ermüdungsgefühl, das sich durch schlechte Koordination zeigen kann. Wenn die Bewegungssteuerung beeinträchtigt wird, was sich auf der Gesamtbeweglichkeit auswirkt, müssen Bewegungsstereotypen und -koordination wiederhergestellt werden. Übung ist eher entspannend, so dass die anhaltend erhöhte Spannung gemindert wird. Bei körperlichen Aktivitäten kann keine Anstrengung unternommen werden, die die Muskelspannung erhöhen. Wir lassen Aktivitäten emotionaler Natur aus, bei denen die Möglichkeiten vom Organismus sehr leicht zu überfordert werden. Neurotische Erkrankungen hängen unter anderem mit einem Lebensstil zusammen, wo der Stressausgleichsfaktor fehlt. Die Gewohnheit des Bewegungsmodus ist ein guter Beitrag zu einer besseren Lebensqualität.

1.1.8. Sinneskrankheiten

Sinnesorgane sind Sensoren, welche die Anregungen aus der Umgebung wahrnehmen und Lebensgefühle und Empfindungen vermitteln. Die Aktivität der Sinnesorgane ist sehr eng mit der Aktivität des Nervensystems und des Gehirns verbunden. Ein altersbedingte Hörverlust ist üblich und muss berücksichtigt werden. Im Alterungsprozess kommt die Verschlechterung vom Sehvermögen aufgrund der degenerativer Veränderungen vor- Kurzsichtigkeit, Glaukom, usw. Reduzierung der Analysefunktionalität vom Sehvermögen bedeutet, dass sich die Orientierung und Koordination der Bewegung des Menschen in der Umgebung verschlechtert.

Körperliche Aktivität regt die Sinnesorgane zum Handeln an, aber es ist immer notwendig, ihre Möglichkeiten und Möglichkeiten des gesamten Organismus zu betrachten.

Aktivitäten, die zu einer besseren Koordination des visuellen und motorischen Analysators führen, sind geeignet. Dies sind Orientierungsübungen, visuelle Wahrnehmung und Übungen der visuellen Lokalisierung.

Bei Hör- und Sprechstörungen legen wir den Schwerpunkt auf rhythmische Übungen, Rhythmus und Dynamik sind wesentliche Bestandteile des Bewegungsausdrucks bei verschiedenen Aktivitäten. Für den Bewegungsrhythmus, das Atmen, die Herzaktivität und andere Rhythmen sind dynamische zirkuläre Aktivitäten von besonderer Bedeutung, bei denen die Belastungen mit der Entspannung abwechseln.

In das täglichen Bewegungsprogramm empfehlen wir Aktivitäten einzufügen, die beherrscht werden können, um uns ein Gefühl von Selbstvertrauen und Selbstvertrauen zu vermitteln.



1.1.9. Bewegungssystem - seine Störungen und Krankheiten

Der Zustand des Bewegungssystems ist für jede Bewegungsaktivität von entscheidender Bedeutung, da das Bewegungssystem alle Bewegungen sicherstellt. Schon der Alterungsprozess begrenzt seine Funktionsfähigkeit, geschweige denn jede Störung oder Krankheit.

Der Zustand des Bewegungssystems zeigt sehr oft, welche körperliche Aktivität während des Lebens des einzelnen Menschen getrieben wurde.

Muskelungleichgewicht

Dies ist die Ursache für viele Gesundheitsprobleme des Bewegungssystems. Sie entsteht durch die falsche Funktion einzelner Muskelgruppen des quergestreiften Muskels.

Das Muskelungleichgewicht entwickelt sich als Folge einer unzureichenden körperlichen Aktivität und umgekehrt als Folge einer einseitigen Belastung in statischen Positionen während des Lebens. Das muskuläre Ungleichgewicht ist die Grundlage für Funktionsstörungen, die sich durch verschiedene schmerzhafte Syndrome zeigen.

Gelenkblöcke

Sie sind ein weiteres negatives Phänomen im Bewegungssystem. Als Folge der Funktionsstörungen sowie struktureller Veränderungen beeinflussen sie das Gelenksystem. Sie treten in verschiedenen Wirbelsäulenabschnitten auf – Blöcke der Brustwirbelsäule und der Rippen, Halswirbelsäule, Blöcke an den Verbindungsstellen zwischen Hals- und Brustwirbelsäule, zwischen Brust- und Lendenwirbelsäule. Die Gelenkblockierung äußert sich in der Einschränkung der Bewegung in eine oder mehrere Richtungen. Der Schmerz wird nicht nur im Bereich der Wirbelsäule projiziert, sondern auch in den inneren Organen, die von der jeweiligen Nervenwurzel aus der blockierten Stelle innerviert werden.

Arthrose

Die Funktion des Bewegungssystems wird durch andere Veränderungen und Krankheiten gestört. Dies sind hauptsächlich arthrotische Veränderungen, die die Bewegung in den Gelenken einschränken.

Arthrotische Veränderungen müssen als Teil unseres Lebens akzeptiert werden, da sie häufig im Alterungsprozess auftreten.

Arthritis

Im Vergleich zur Arthrose ist es ein entzündlicher Prozess. Gewebe produzieren entzündliche Substanzen, welche z. B. das Gelenkfutter treffen, was zu Rötung, Wärme, Schwellung, Schmerzen und Einschränkung der Funktion führt.



Osteoporose (Knochenverdünnung)

Dies ist eine allgemeine Störung, die die ältere Generation betrifft. Osteoporotische Veränderungen im Knochensystem zeichnen sich dadurch aus, dass der Mineralstoffgehalt reduziert wird und das Knochengewebe eine geringere Fähigkeit zur Bildung hat.

1.2 Methodik der Seniorengesundheit

1.2.1. Prinzipien der Bewegungsaktivitäten bei Erkrankungen des Bewegungsapparates

Im Allgemeinen sollte die körperliche Aktivität jeden Tag regelmäßig sein. Die Intensität der Belastung sollte individuell in Bezug auf die Eignung der Person und den Grad der Kompensation ihrer Krankheit festgelegt werden.

Bewegungsprogramme und -aktivitäten sind Teil eines vorbeugenden Programms für gesundes Altern und führen zur Verbesserung des Gesundheits- und Lebensqualitätsgefühls. Die Auswahl der Aktivitäten muss dem Gesundheitszustand, dem Alter, dem Geschlecht, der Bewegungserfahrung und Seniorengesundheitsniveau untergeordnet sein.

Gesundheitszustand

Grundsätzlich gilt, die Grenzen der Erkrankung des Senioren aufgrund einer ärztlichen Untersuchung zu respektieren. Anhand einer Anamnese, einer subjektiven Bewertung der Schwierigkeiten und einer objektiven Untersuchung wir die Form der geeigneten Bewegung und Intensität der Belastung festgelegt. Jeder Senior in einem Bewegungsprogramm muss die Grenzen, die Form, die Länge und die Intensität der Bewegungsaktivität kennen. Die Belastungsintensität wird entsprechend der Herzfrequenz auf einem sicheren Niveau nach der Belehrung des Senioren überwacht.

Alter

Idealerweise bewerten wir die Fitness einer Person und vergleichen sie mit dem Altersstandard der Bevölkerung. Der Belastungstest beim Arzt ist ideal. Wir können einen Feldtest zu Fuß empfehlen. Wenn Senioren eine Gehgeschwindigkeit von 4-5 km/h tolerieren, können wir sie als durchschnittlich fähig betrachten. Bei dieser Gehgeschwindigkeit messen wir die Herzfrequenz. Basierend auf den Ergebnissen einer ärztlichen Untersuchung oder eines Orientierungstests legen wir die Grenze für die sichere Herzfrequenz und die Trainingsform fest.

Geschlecht

Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Struktur des menschlichen Körpers schaffen unterschiedliche Voraussetzungen für die Bewegungsaktivitäten, die Teil des normalen Lebens sind, sowie für die Bewegungen, die gezielt in das Lebensregime aufgenommen



werden. Statistiken zeigen, dass Frauen ein Durchschnittsalter haben, das höher ist als bei Männern. Bekannt ist auch die Tatsache, dass sie im aktiven Alter durch einige Krankheiten nicht betroffen sind, da sie durch den Hormonschutz geschützt werden. Prozentsatz ist gleich nach Klimakterium. Bei Frauen finden wir einen höheren Prozentsatz an Osteoporose, der die Grenzen der Bewegungsformen begrenzt (Sprünge und Bewegungsaktivitäten mit Absturzrisiko kontraindizieren wir es). Männer sind stärker durch Muskelkrämpfe, Steifheit und Muskelkontraktion charakterisiert.

Bewegungserfahrung und Leistungsfähigkeit des Organismus

Die Fitness des Organismus und das Bewegungserfahrungen werden am besten in einem frühen Alter gewonnen und sie haben einen dauerhafteren Charakter. Diejenigen Personen, die im Laufe ihres ganzen Lebens Sport gemacht haben und sich nicht zu sehr überlastet haben, sind viel besser mit der Belastung selbst im Alter konfrontiert als diejenigen, die erst in einem späteren Alter beginnen.

1.2.2. Geeignete körperliche Aktivität im höheren Alter

Wir basieren auf dem Prinzip der Aufrechterhaltung der Funktion, des Gesamtzustands, der Nichtüberlastung. Wir bevorzugen Ausdauer- und Kraftaktivitäten (bei statischer Belastung bis zu 30% der Maximalleistung). Geeignet zum Wandern und Langlaufen. Radfahren, schwimmen ohne zu springen und zu tauchen. Volleyball ohne Sprung, Golf unter Beachtung der richtigen Schlagtechnik.

Wir empfehlen dynamische zyklische Ausdauertätigkeiten. Dies sind alles Bewegungen, bei denen Muskelstress in bestimmten Abständen mit Entspannung abwechselt, große Muskelgruppen sind in die Aktivität involviert, wenn Bewegung mit dem Atmen koordiniert wird, die Energie wird durch den ständigen Sauerstoffzugang gewonnen. Die Länge der Zeitspanne beträgt mindestens 30 Minuten und die Intensität der Belastung liegt im Bereich von 50 bis 60 Prozent des Maximums. Werden sie regelmäßig, häufig und langfristig in das Übungsprogramm aufgenommen, erhöhen sie die Funktionsfähigkeit des gesamten Körpers. Diese Kategorie umfasst Wandern, Schwimmen, Radfahren und Ergometer usw.

1.2.3. Gezielte Gleichgewichtsübungen

Um regelmäßig dynamische zyklische Aktivitäten wie Winter- und Sommertourismus, Radfahren und vieles mehr durchführen zu können, muss unser Bewegungssystem funktionsfähig sein. Zusätzlich zu den oben genannten Aktivitäten wird seine Funktionalität sicherstellen die regelmäßige, gezielte Übungen, um das Muskelgleichgewicht zu gewinnen und aufrechtzuerhalten, den gesamten Muskeltonus zu erhöhen und korrekte motorische Stereotypen zu programmieren. Wir bezeichnen diese Übungen als Ausgleichsübungen und den Prozess, mit dem wir auf das Bewegungssystem wirken als Ausgleichsprozess. Die Qualität der Bewegung muss erhalten bleiben - präzise Durchführung der Bewegungen, die auf physiologischen



Mustern basieren. Dies sind langsame Bewegungen, geleitet, die von dem Organismus besser bearbeitet werden als schnelle Schwenkbewegungen. Die geführte Bewegung ist immer unter Kontrolle, wir können sie korrigieren, um ihre Genauigkeit sicherzustellen. Wir können es wahrnehmen und emotional fühlen.

1.2.4. Ungeeignete körperliche Aktivität

Der limitierende Faktor für jede Bewegungsaktivität sind die verschiedenen Arten von gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die mit zunehmendem Alter häufiger auftreten.

Eine unzumutbare Belastung des menschlichen Körpers führt zu einem schnelleren Verschleiß in allen Richtungen. Hochintensive Aktivitäten, die sich dem Maximum nähern, sind nach dem vierzigsten Lebensjahr für jeden Einzelnen ungeeignet. Das Streben nach Höchstleistungen in einer der Sportarten geht zu Lasten der Gesundheit. Wir können das Leistungskonzept ablehnen, da es in den meisten Bevölkerungsgruppen nicht zu Kompensation und Prävention führt. Ein Beweis dafür sind gesundheitliche Probleme bei Leistungssportlern.

Der Körper wird auch durch eine hohe Intensität der Belastung beschädigt, die seinen Fähigkeiten nicht entspricht. Es kommt häufig gerade im höheren Alter vor, wenn Änderungen im Alterungsprozess nicht berücksichtigt werden. Muskeln und Muskelsehnen sind überlastet. Ihre Funktionalität wird durch Mikrotrauma (leichte Verletzungen) eingeschränkt. Das gesamte Bewegungssystem ist geschwächt. Das Herz-Kreislaufsystem kann keine höhere Belastung bereitstellen, es ist überlastet. Obwohl sich der Körper an eine erhöhte Anstrengung anpasst, ist es die Ursache von pathologischen Reaktionen, die später zu Gesundheitsproblemen und meist zu manifesten Krankheiten führen. Das Leistungsniveau des Zentralnervensystems verschlechtert sich durch das Auftreten von Müdigkeit, und dies bedeutet eine Verschlechterung des Gesundheitszustands. Das Ergebnis unserer Aktion ist das Gegenteil von dem, was wir erwartet hatten.

Der Körper wird auch durch eine hohe Last beschädigt, die seinen Fähigkeiten nicht entspricht. Es kommt häufig zu einem früheren Zeitpunkt vor, wenn Änderungen im Alterungsprozess nicht berücksichtigt werden. Muskeln und Muskelsehnen sind überlastet. Ihre Funktionalität wird durch Mikrotrauma (leichte Verletzungen) eingeschränkt. Das gesamte Bewegungssystem ist geschwächt. Das Herz-Kreislaufsystem kann keine höhere Belastung bereitstellen, es ist überlastet. Obwohl sich der Körper an eine erhöhte Anstrengung anpasst, aber durch die Entstehung von pathologischen Reaktionen, die später zu Gesundheitsproblemen und meist zu manifesten Krankheiten führen. Das Steuerungsniveau des Zentralnervensystems verschlechtert sich durch das Eintreten von Müdigkeit, und dies bedeutet eine Verschlechterung des Gesundheitszustands. Das Ergebnis unserer Aktivität ist das Gegenteil von dem, was wir erwartet hatten.



Ungeeignete körperliche Aktivitäten sind auch solche, die in Bewegungsprogrammen ohne vorherige Schulung ohne schrittweise methodische Anleitung einbezogen werden. Als Beispiel können wir das Wandern erwähnen, ohne den korrekten Stereotyp des Gehens usw. zu korrigieren.

Aktivitäten, die darauf abzielen, die Kraft zu erhöhen oder Krafttraining, wobei hohe Widerstände und Ausdauer überwunden werden. Die isometrische Kontraktion der Muskeln überwiegt dabei, was bedeutet, dass die Spannung im Muskel über einen längeren Zeitraum hoch ist. Im Zuge ihrer Durchführung kann bei unsachgemäßer Führung das Blut in bestimmten Teilen des Muskelsystems fließen, Atmungsstop, Drucküberbelastung des Herzens, was riskant sein kann. Das Tragen und Anheben schwerer Lasten wird auch in jungen Jahren nicht empfohlen.

Unangemessene Aktivitäten umfassen auch solche mit schnellen Positionswechseln. Dies sind zum Beispiel häufige Schnellstarts in verschiedene Richtungen, Sprünge und Schläge. Solche Aktivitäten führen häufig zu Verletzungen, Entzündungen an der Stelle des Muskelbandes, Mikrotraumaten.

Anspruchsvolle Koordinationsübungen, akrobatische Verfahren belasten das Nervensystem und können Stress und Nervenermüdung verursachen. Der alternde Organismus kann mit den an ihn gestellten Anforderungen bei diesen Aktivitäten nicht mehr ausreichend reagieren.

Sehr oft überzeugen wir uns gegenseitig, dass wir eine gesegnete Menge von Bewegung haben. Die normalen Bewegungsaktivitäten, die wir machen, ist nicht immer ein angemessener Stimulationsanreiz. Es ist eine Bewegungsaktivität, die wir als schnell laufende Bewegungen charakterisieren können. Wir machen das ohne nachzudenken, basierend auf langjährigen Stereotypen. Diese sind oft falsch und unwirtschaftlich. Überlasten einzelne Wirbelsäulenabschnitte, Gelenksystem. Beispiele sind falsches Gehen, schlechte Körperhaltung, flache Atmung, ungleichmäßiges Heben und Tragen von Gewichten usw. In der langfristigen Arbeitsbelastung wurden jedoch auch viele Bewegungen automatisiert, die jedoch auf der Grundlage falscher Bewegungsgewohnheiten entwickelt wurden, die zu strukturellen Veränderungen führen könnten in überlasteten Bereichen des Bewegungssystems.

Als weiteres Beispiel kann Schwimmen verwendet werden, was sehr oft als sehr geeignet empfohlen wird. Vor allem Frauen im Alter besuchen Schwimmbäder, wo sie mit dem Bruststyl lange mit dem Kopf über dem Wasser schwimmen. Der Kopf im Bogen beugt die Halswirbelsäule, und auch die Lenden sind stärker gebogen.

Auch Wochenendaktivitäten im Garten sind oft nicht optimal. Meistens handelt es sich dabei um Bewegungen, bei denen die statische Aktivität mit der Kraftkomponente überwiegt. Die Muskelkontraktion überwiegt die Entspannung und diese ungleichmäßige Verteilung versetzt das Herz-Kreislauf-System wieder in die Überlast.



Aus den oben genannten Gründen empfehlen wir keine Sportspiele, Abfahrtsskilauf, Gymnastik, Aerobic, Wassersport, Judo, sondern sehr häufig auch Tennis für Menschen über 60 Jahre ohne vorheriges Training. Bei Personen mit schlechter Technik und der Unfähigkeit, sich während des Spiels zu entspannen, kann Tennis zu einem Überlastungsrisiko führen, wenn der Blutdruck ansteigt. Es wirken auch negativ einige Hausarbeiten wie Stricken, Stickerei, Häkeln, harte Arbeit im Garten, anspruchsvolle Wartungsarbeiten usw. Der einseitige Fokus von Aktivitäten sowohl im Sport als auch bei üblichen Aktivitäten führt zu Überlastung und Muskeldysbalancen.

1.2.5. Organisatorische Formen körperlicher Aktivität

- individuelle Programme
- Spaziergänge, Schwimmprogramme
- Einzeltraining am Ergometer
- Trainingsprogramme für zu Hause
- Gruppenübungen (60 Minuten 1-2 mal pro Woche)
- Ideale Gruppe von bis zu 15 Personen
- Wöchentliche Rekonditionsaufenthalte (idealerweise zweimal pro Jahr)

Für Gruppen besteht die ideale Gruppe aus bis zu 15 Personen

Individuelle Übungsprogramme

Der Schwerpunkt liegt auf dem Aufwärmen am Morgen, so dass das Gelenksystem für normale Tagesaktivitäten vorbereitet ist. Es kann bis zu 20 Minuten dauern, um dem Einzelnen zu entsprechen. Wir enthalten normalerweise Übungen, die ein tiefes Stabilisierungssystem aktivieren, Atemübungen und Übungen, um die Beweglichkeit der Gelenke aufrechtzuerhalten.

Während des Tages empfehlen wir eine 15-20-minütige Übung, bei der ein tiefes Stabilisierungssystem aktiviert wird - das Zentrum des Körpers, Atemübungen und Übungen zur Zentrierung und Stabilität von unteren Extremitäten, Wirbelsäulen- und Schultergelenken.

Zur Steigerung und Erhaltung der Fitness empfehlen wir individuelle Gehprogramme, Ergometertraining (Fahrradergometer, Ekiptik-Simulator). Wichtig ist die Information für die trainierte Person über eine sichere Trainingsherzfrequenz. Ideal ist 50-55% der Herzfrequenzreserve – d.h. nach Karvonen in der Spanne zwischen der Ruhezeit und der maximalen Herzfrequenz (220 - Alter).

Eine Übungseinheit, die sich mehr auf den Ausgleichsprozess konzentriert, kann nur Ausgleichsübungen beinhalten, die sich hauptsächlich auf die Gelenkentspannung und die Muskeldehnung konzentrieren. Anschließend werden dynamische Kraftübungen und das Training von Bewegungsstereotypen eingeschlossen. Bevorzugt werden die



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

niedrigsten Übungspositionen, in denen die Muskeln weniger aufrecht stehen müssen. Übungen in höheren Übungspositionen sind je nach Möglichkeiten und Bewegungserfahrung enthalten. Wir wählten die geführten Bewegungen, die in einem langsamem Rhythmus ausgeführt wurden. Wir müssen immer auf die exakte Position der gewählten Basisposition und die genaue Ausführung der Übungen achten, um eine gezielte Wirkung zu erzielen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der aufrechten Haltung und beim Gehen und Atmen. Für diese Stereotypen schaffen wir alle Voraussetzungen im Bewegungssystem. Wir koordinieren alles mit Atmung und Entspannung. Diese Richtlinien gelten für alle Altersgruppen. Der Abwägungsprozess ist ein allgemeines Programm, das immer einbezogen werden sollte, und es ist meistens unabhängig von der Art von Schwächung der einzelnen Person. Es geht darum, das Bewegungssystem zu verbessern, damit man die Bewegung realisieren kann. Eine solche Lektion kann 20 bis 60 Minuten dauern.

Andere Organisationsformen, z. B. Wandertouren zu Fuß oder mit dem Fahrrad, Schwimmen, etc. sollten als ergänzende Form der Tätigkeit in das Bewegungsprogramm aufgenommen werden, weil sie bereits ihre eigenen spezifischen Charakter haben, sie aktivieren den Körper in einem anderen Zusammenhang, haben ihre Ansprüche auf das Bewegungssystem. Jeder solchen Aktivität sollte die perfekte Vorbereitung und Ausgleichsprozess vorangehen, damit das Bewegungssystem die Anforderungen der Tätigkeit bewältigen kann, auf diese Aktivitäten perfekt vorbereitet ist und ihre Forderungen erfüllen kann.

Kollektiv organisierte Bewegungsformen können dringend empfohlen werden. Sie werden meistens von erfahrenen Physiotherapeuten und Trainern durchgeführt. Fachliche Leitung hat positive Ergebnisse. Ein Besuch einer organisierten Übungseinheit ist jedoch nur ein Leitfaden für die regelmäßigen täglichen Hausübungen. Nur so kann das erwartete Ergebnis erzielt werden.

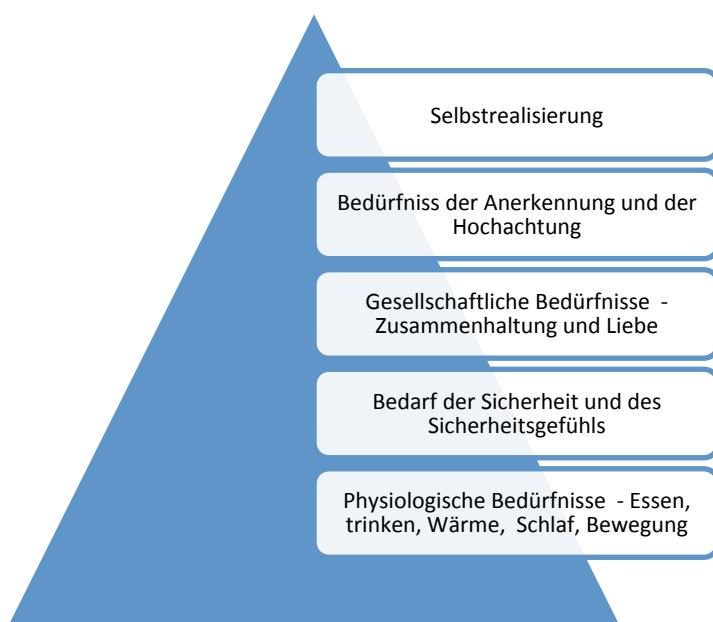


2. Motivation der Senioren

Das Projekt ist sehr intensiv darum bemüht, die effektivsten Methoden zu finden, um die Senioren anzusprechen und sie anschließend zu ermutigen, aktiv selbst Sport zu treiben. Diese Bemühungen basieren auf der Tatsache, dass viele Organisationen sehr gut wissen, wie mit Senioren zu üben, warum die Bewegung für Senioren wichtig ist, aber sie können die Senioren für die Bewegung nicht motivieren.

Eine der wichtigsten Überlegungen, wie die Senioren anzusprechen, lautet: "**Auf welche Bedürfnisse der Senioren mit dem Sport reagiert werden kann?**"

Wir gehen aus der grundlegenden allgemein bekannten Bedürfnispyramide von Maslow aus.



Ausgehend von den physiologischen Grundbedürfnissen können wir das **Bewegungsbedürfnis** einfach mit Sport oder körperlicher Aktivität füllen. Die Bewegung, die erforderlich ist, um ein gutes Funktionieren des menschlichen Körpers aufrechtzuerhalten, ist definiert als ein Minimum von 30 Minuten täglicher Bewegung – reicht nur Gehen, Radfahren, Gartenarbeit usw. Diese Art von Bewegung ist noch nicht als Sport definiert. Dieses Bewegungsbedürfnis muss erfüllt sein, um die grundlegende **Gesundheit** des Organismus zu erhalten.

Auf der Ebene der Sicherheit können Sport und andere regelmäßige körperliche Aktivität auch bei älteren Menschen sehr gut eingesetzt werden. Es geht nicht nur um die Möglichkeit der **Selbstverteidigung**, sondern um das allgemeine Gefühl der Sicherheit in der Umgebung. Senioren, die auf die Bewegung gewöhnt sind, müssen nicht vor häufigen Stürzen oder anderen Verletzungen fürchten.



Die dritte Bedürfnisebene bietet auch ein großes Betätigungsfeld. In der Regel mangelt es den Senioren an sozialen Kontakten, daher ist es wichtig, ein Umfeld zu finden, in dem das soziale Klima eine freundliche Atmosphäre und eine **Zusammenhaltung** empfindet. Sportliche und körperliche Aktivitäten für ältere Menschen werden im Allgemeinen mehr in Form von Zusammenarbeit als nur Wettkampf durchgeführt. Daher ist es sehr hilfreich, die Senioren zum Sport zu motivieren, die Bedürfnisse der Zusammenhaltung klar zu formulieren zu konkretisieren und damit in Kommunikation mit den Senioren zu operieren.

Die vierte Ebene - das Bedürfnis nach Anerkennung und Respekt - bietet dem Sport ein großes Betätigungsfeld bei Wettkampfaktivitäten. Bei Senioren muss hier jedoch die Sicherheit berücksichtigt werden. Für viele Senioren reicht es aus, sich bewusst zu fühlen, dass sie regelmäßig Sport treiben.

Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung kann sehr gut genutzt werden, wenn Senioren in die Verwaltung von Aktivitäten und deren Betrieb einbezogen werden. Senioren können Teil des Organisationsteams werden. Übungsleiter, Lektoren, Trainer zu werden, kann die Idee des Sports weiterentwickeln. Dies ist aus der Erfahrung, ein wesentlicher Aspekt der Entwicklung einer Organisation, die mit Senioren arbeitet – Trainer /Übungsleiter und deren Beteiligung an der Organisation.

2.1.Spezifische Aspekte, welche die Senioren hindern sich an den Sport- und Bewegungsaktivitäten zu beteiligen

Es gibt heute keinen Zweifel über die Vorteile von Bewegung und Übungen für die menschliche Gesundheit, aber trotzdem nur ein kleiner Teil der Bevölkerung übt/trainiert. Meistens aufgrund ihrer eigenen "Bequemlichkeit", aber mit verschiedenen Ausreden auf Zeitmangel usw.

Ältere Generationen von Senioren und Präsenioren handelt sich jedoch häufig nicht nur "Bequemlichkeit", sondern auch sehr spezifische Barrieren, warum sie sich nicht an der Übung beteiligen möchten.

Bei der Arbeit mit älteren Menschen ist es notwendig, nicht nur auf die Gesundheit, sondern auch auf den psychologischen Aspekt zu achten. Vor allem, wie können Senioren für die Übung gewonnen werden? Es bedeutet daher, wie sie ihre spezifischen Blöcke bei der Aufnahme neuer Mitglieder beseitigen können.

Also, was ist in den möglichen Informationsmaterialien zu betonen, mit welchen die Senioren angesprochen werden können:

Es ist ziemlich paradox, dass eine solche Barriere im Alter die Angst um eigene Gesundheit ist. Ein älterer Mensch weiß bereits, dass er nicht unsterblich oder unverletzbar ist, und die häufigste Sorge ist die Angst vor der Abhängigkeit von anderen. Während der positive Beitrag von Bewegung für die eigene Gesundheit nicht sofort zu



beobachten ist, könnte eine mögliche Verletzung den Alltag erheblich erschweren. Und das würde man sofort merken.

Was mit diesem Block? Schon beim Gewinnen der neuen Mitglieder muss betont werden, dass die Trainer nicht nur in Bezug auf die allgemeinen ärztlichen Bedingungen geschult sind, sondern auch in Bezug auf einzelne Gesundheitsprobleme, Einschränkungen oder Krankheiten. Dieser Aspekt wird auch während des Trainings beachtet. Dies bedeutet, dass niemand in dem Sinne gefährdet wird, dass der Übende seine Schwierigkeiten verschärfen könnte, sondern im Gegenteil versucht, die Verschlechterung der Situation zu beseitigen oder zumindest zu verhindern.

Im Rahmen der Übung selbst ist es angebracht, diese individuelle Herangehensweise aufzuzeigen (Ansprechen mit Namen, Empfehlung für einige Übende, die Übung zu überspringen usw.).

Ein anderes allgemeines Gefühl von Senioren ist das Gefühl von "fallender Kräfte". Senior glaubt oft nicht, dass er dasselbe tun kann wie die anderen. Wenn er ein Übungsangebot bekommt, bezweifelt er oft, dass er so etwas schaffen würde. Es ist daher nützlich und effektiv, in den Werbungsunterlagen zu betonen, dass die Übung für jeden geeignet ist und keine wesentliche körperliche Fitness erforderlich ist.

Nicht jeder macht sich mit der neuen Gesellschaft leicht bekannt, und bei älteren Menschen ist diese Schüchternheit noch häufiger. Sie haben nicht mehr den Trieb der Jugend und die sorglose Unmittelbarkeit.

Gleichzeitig leiden viele jedoch unter einem Mangel an sozialem Kontakt, und eine neue Freundschaftsgemeinschaft wäre willkommen.

In Werbematerialien sollte ein Aspekt hervorgehoben werden, dass die Teilnehmer neue Leute kennenlernen und neue Freunde finden können. Es ist möglich, einem Teilnehmer zu empfehlen, einen Freund oder Freundin mitzunehmen und ihn damit zu motivieren, dass ein Paar für einige Stunden der Übung ein Rabat bekommt.

Eine wichtige Frage ist auch der finanzielle Aufwand der Aktivitäten. Den Senioren muss versichert werden, dass die Zahlungen für Aktivitäten für Sie keine Liquidation bedeuten werden. Auf der anderen Seite zeigt die Erfahrung klar, dass kostenlose Aktivitäten langfristig nicht gut funktionieren.

2.2.Zielgruppen, welche angesprochen werden sollen und ihre Bedarfe

Für die Arbeit mit den Senioren muss für jede gebildete Aktivität sehr detailliert definiert werden, wer die Zielgruppe sein soll. Anschließend ist es günstig konkrete Bedarfe der jeweiligen Zielgruppe zu definieren.

Hier wird die Liste der Zielgruppen für die im Projekt diskutierte Aktivitäten angeführt:



Aktivität	Zielgruppe	Bedürfnisse der Zielgruppe, auf die die Werbeaktivitäten fokussiert werden müssen
Gruppenübung in der Turnhalle	<p>Die Zielgruppe bilden insbesondere die Senioren, welche relativ gesund sind, keine stärkere Bewegungseinschränkungen haben, weil sie am Boden turnen werden und sich heben werden. Sie können jedoch z.B. Atmungseinschränkungen haben, Hypertension usw.</p> <p>Diese Senioren sind älter als 60 Jahre.</p>	<p>Allgemein:</p> <p>Aufrechterhaltung der Gesundheit Physische Kondition zu verbessern Im angenehmen Kollektiv zu sein Anerkennung und Hochachtung zu erreichen</p> <p>Konkrete:</p> <p>Genügend Kräfte für die mit Enkelkinder verbrachte Zeit Neue Freunde in ihrer Altersgruppe für weitere Kultur - und Gesellschaftsveranstaltungen zu finden Das Gefühl zu erleben, dass sie etwas neues lernen können, was gut genutzt werden kann und was den Sinn hat. Motivation auch ein Trainer zu werden</p>
Gruppenübung auf den Stühlen	<p>Die Zielgruppe bilden stark beweglich eingeschränkte Senioren, welche üblicherweise die meiste Zeit passiv im Haushalt verbringen z.B. beim Fernsehen. Das Alter dieser Senioren ist meistens 70+.</p>	<p>Konkrete:</p> <p>Bewegungsmöglichkeiten zu verbessern Möglichkeiten für andere Aktivitäten als Fernsehen zu schaffen Das Treffen mit Freunden und Familie ermöglichen Eigene Bedürfnisse im Haushalt sicherstellen Einkäufe besorgen usw.</p>



Gruppenübung im Schwimmbad /Schwimmen	<p>Die Zielgruppe bilden die Senioren, die relativ gesund sind, aber leichte Bewegungseinschränkungen für das Üben im „Trockenland“ haben können. Die Alterskategorie 60+. Frauen, die ungern den Kopf tauchen! – Das muss man bedenken, die Frauen im Seniorenalter tauchen ungern den Kopf</p>	<p>Allgemein: Aufrechterhaltung der Gesundheit Physische Kondition zu verbessern Im angenehmen Kollektiv zu sein Anerkennung und Hochachtung zu erreichen Sich die Würdigkeit zu behalten (Sich schämen nackt vor anderen zu sein oder vor jüngeren Leuten im Schwimmbad)</p> <p>Konkret: Genügend Kräfte für die mit Enkelkinder verbrachte Zeit Neue Freunde in ihrer Altersgruppe für weitere Kultur – und Gesellschaftsveranstaltungen zu finden Das Gefühl zu erleben, dass sie etwas neues lernen können, was gut genutzt werden kann und was den Sinn hat.</p>
Outdoor Bewegungsaktivitäten (nordic walking, pétangue usw.)	<p>Senioren, die aktiv sind, und die Bewegung als den Mittel zu Bewegung draußen und mit den Freunden haben. Sie haben als Hauptmotivation die Bewegung selbst, sondern das, was es mit sich bringt – Ausflug, Kennenlernen usw.</p>	<p>Allgemein: Lust irgendwo hinzugehen Lust die Zeit draußen zu verbringen</p> <p>Konkret: Orte sehen, die sie schon lange sehen wollten Danach die Enkelkinder an die entdeckte Orte mitnehmen</p>



Fußball im Gehen	<p>Senioren – überwiegend die Männer, ehemalige Fußballspieler, die nicht mehr spielen können, weil sie nicht laufen können.</p>	<p>Allgemein: Bisherige Bewegungsgewohnheiten zu behalten Kondition aufrechterhalten Konkret: Das „Team“ der Fußballspieler aufrechterhalten Adrenalin des Fußballspiels zu genießen</p>
-------------------------	--	---

Die Liste der möglichen und geeigneten Aktivitäten ist bei weitem nicht endgültig, immer abhängig von der konkreten Aktivität, die die Organisation durchführen möchte. Es ist jedoch immer sehr nützlich, die Zielgruppe und ihre Bedürfnisse im Voraus zu definieren. Aufgrund definierter Bedürfnisse lassen sich Informationsunterlagen sehr einfach erstellen.



3. Wie spricht man die Senioren an?

In diesem Abschnitt werden wir untersuchen, wie Sie die maximale Anzahl an Senioren ansprechen und erreichen können, dass sie regelmäßig die Bewegung in ihr Leben aufnehmen werden. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass dieses Ansprechen aus zwei Seiten erfolgt, sowohl von Seiten der Organisation selbst als auch seitens der konkreten Personen der **Trainer**. In der Praxis scheinen sie sogar das wichtigste und effektivste „Element der Werbung“ zu sein.

3.1. Kommunikation mit den Senioren seitens der Organisation selbst

Die Organisation selbst hat die Aufgabe die Senioren über zwei wesentliche Sachen zu informieren –über die Bedeutung einer regelmäßigen Bewegung im Allgemeinen und der spezifischen Aktivitäten, die sie selbst organisiert.

3.1.1. Bedeutung der Bewegungsaktivitäten allgemein

In diesem Bereich muss die Öffentlichkeit ständig unermüdlich über die Bedeutung der regelmäßigen Bewegung für ältere Menschen informiert werden. Das Thema des regulären Seniorensports ist immer noch ein eher marginales Thema, und jede weitere Information gegenüber der Öffentlichkeit erhöht das potenzielle Seniorenpotenzial und hat daher seine unbestrittene Bedeutung. Bei diesen Werbeveranstaltungen müssen nicht nur die Gesundheit, sondern auch die soziale Eingliederung, die Offenheit des Kollektivs der Organisation und der qualifizierte Hintergrund für Aktivitäten hervorgehoben werden. Es ist gut in der Werbung auf die Aussagen bestimmter Personen hinzuweisen, die das Vertrauen der Senioren haben (zusammenarbeitende Ärzte, bekannte Persönlichkeiten usw.).

Diese Werbung richtet sich hauptsächlich auf Senioren, die derzeit weder Sport treiben noch üben. Hier muss man konkrete Vorteile der Bewegung für Senioren spezifizieren und hervorheben. Sie können für bestimmte Gruppen der Senioren, wie Diabetiker oder Menschen mit einer Prothese, etc. Werbeunterlagen vorbereiten. Mit Informationen für eine bestimmte Gruppe von Senioren wird sich die Zielgruppe besser identifizieren, so dass die Zielgruppe verengt, und es einen besseren Weg bietet die Vorteile von Bewegung zu konkretisieren. Diese Werbung kann größere Wirkung haben als Werbung für "alle Senioren".

Möglichen Kanäle dieser Werbung sind:

- Fernsehsendungen in allen Arten von Programmen. Ein Interview mit einem Vertreter der Organisation, möglicherweise in Kombination mit einer berühmten Persönlichkeit, die mit der Organisation sympathisiert, oder einem Senior, der bereits trainiert, und sein positives Feedback kann eine Motivation für andere Senioren sein.
- Gedruckte Zeitschriften (national, regional, thematisch usw.). In diesen Zeitschriften kann entweder ein "Flyer" in Form von Werbung eingefügt oder ein Interview mit



dem Vertreter der Organisation geführt werden. Gegebenenfalls ist es geeignet eine Stellungnahme der Senioren, die bereites zur Übung kommen, erneut zur Verfügung zu stellen und positives Feedback geben können oder die Stellungnahme einer bekannten sympathisierender Personen zu geben.

- In Deutschland beispielsweise haben in dieser Hinsicht auf die Senioren gedruckte Zeitungen einen großen Einfluss, die in allen Apotheken kostenlos zur Verfügung stehen. Wir haben keine ähnliche Zeitschrift in Polen und der Tschechischen Republik gefunden. Es entstehen jedoch auch hier Apothekenketten, deren Einfluss beträchtlich wächst, und es kann nach Wegen gesucht werden, mit diesen zusammenzuarbeiten. Es ist nämlich der Fakt, dass Senioren oft Apotheken besuchen und in der Regel Apotheken vertrauen.
- Flugblätter, die per Post oder auf andere Weise an die Senioren weitergeleitet werden, direkt in die Wohnung. Senioren sind immer noch eine Gruppe, in der die Form eines Flugblatts im Briefkasten eine ziemlich effektive Form der Ausbildung darstellt.
- Eigene Zeitschriften Ihrer Organisation - Selbst elektronische Newsletter funktionieren schon gut, Senioren können bereits E-Mail -Post verwenden. Es ist jedoch ratsam, die gedruckten Dokumente gleichzeitig zu verteilen.

Unsere Erfahrung hat eindeutig gezeigt, dass es keinen Grund gibt, vor dem Wettbewerb zu fürchten. Im Gegenteil, es ist immer von Vorteil, mit anderen NGOs, Geschäftseinrichtungen, Sportvereinen oder Behörden der staatlichen Verwaltung zusammenzuarbeiten. Zusammenarbeit bringt immer mehr Vorteile bei der jeweiligen Zielgruppe als das ängstliche "Bewahren von Know-how" und die Sorge "... damit unsere Kunden nicht zu jemand anderem gehen." Sie gehen nicht - wenn sie sich gut fühlen, bleiben sie bei Ihnen und das, dass sie an Aktivitäten anderer Organisationen teilnehmen, erfüllt nur Ihr gemeinsames Ziel - die Senioren zu aktivieren.

3.1.2. Konkrete Aktionen, welche die Organisation selbst organisiert

Senioren wollen sich zwar um ihre Gesundheit kümmern, oft jedoch nicht an erster Stelle. Es ist eine bestimmte psychische Blockade, die ihnen besagt, dass sich nur alte Menschen um die Gesundheit kümmern, und es ist schwer für sie zuzugeben, dass sie auch bereits alt sind. Deshalb werden sie zur Übung nicht nur deswegen kommen gehen, weil es gesund ist. Sie werden dorthin nur gehen, wenn sie sich dort gut fühlen werden, sie werden sich auf einem vergleichbaren Leistungsniveau und werden guter Freundschaftliche Leitung fühlen. All dies muss den Senioren schon bei der Werbung von Veranstaltungen versichert werden. Die Tatsache, dass es Ihnen nicht nur um den Gesundheitsaspekt der Sache geht, sondern auch darum, damit sie sich bei allen Bewegungsaktivitäten gut fühlen, Spaß haben und sich nicht scheuen. Die soziale Dimension jeder sportlichen oder körperlichen Aktivität ist immer genauso wichtig wie ihre sportliche / körperliche Dimension und sollte bei der Werbung der Veranstaltung immer erwähnt werden.



Die Erfahrung zeigt, dass Aktionen, die einen Wettbewerbscharakter haben, mehr Männer anziehen. Da Männer wesentlich weniger an Seniorenaktivitäten beteiligt sind als Frauen, ist es eine gute Idee, diese wettbewerbsorientierten Maßnahmen umzusetzen und die Männer langsam in das Handeln einzubeziehen. Männer werden sich im Laufe der Zeit auch an Veranstaltungen ohne Wettbewerben beteiligen, gerade weil sie sich freuen, unter den bekannten Leuten zu sein. Ihnen wird es nicht primär um den Wettbewerb gehen, sondern um Kollektiv. Für Männer ist die Motivation oft umgekehrt, sie wollen in erster Linie Wettbewerb und dann Kollektiv, im Gegensatz zu den Frauen, für die der Kollektiv vom Anfang an erster Stelle steht. Sie werden zu den Aktivitäten nur dann kommen, wenn sie sich in der Gruppe gut fühlen. Dies ist ein großer Unterschied in der Motivation von Frauen und Männern im Seniorenalter, der bei der Erstellung von Werbematerialien berücksichtigt werden müssen.

In der Tschechischen Republik dient zu diesem Zweck der gerade gestartete Fußball-Walking-Projekt . Diese Sportart wurde in der Tschechischen Republik seit 2017 eingeführt. Es handelt sich um eine völlig neue Sportart, die von der UEFA unterstützt wird.

In Deutschland funktionieren einige „Amateursportspiele“, die vordefinierte Leistungsgrenzen für Senioren haben. Die Grenzwerte sind so festgelegt, dass sie durch Senioren erreicht werden können, jedoch nur bei regelmäßIGem Training. Dies ist genau die Art von Aktivität, die motiviert und eindeutig an Männer gezielt ist.

Jede Aktion kann eine etwas andere Zielgruppe haben, obwohl es immer noch die Senioren sind. Bei einer Veranstaltung, an der mehrere Arten von Aktivitäten stattfinden, ist es ratsam, ruhig mehrere Arten von Werbung zu erstellen. Machen Sie zum Beispiel Flugblätter "für Frauen" und "für Männer". Das Arbeitsteam muss immer eine klare Vorstellung davon haben, wer derjenige ist, wenn man erreichen will. Was sind die Interessen dieser Gruppe oder ihre Bedenken?

Die Erfahrung zeigt im Allgemeinen, dass Frauen kollektive Aktivitäten bevorzugen und individuelle und mit Wettbewerb durch die Männer bevorzugt werden.

3.1.3. Offenheit der Organisation

Die Organisation muss eindeutig erklären, dass sie sich die Teilnahme auch von neuen Teilnehmern wünscht. Es muss für jeden Neueinsteiger freundlich sein. Es ist nicht gut, wenn sie den Eindruck einer perfekten Gruppe macht, aber nicht klar zeigt, dass diese Gruppe gerne neue Mitglieder aufnimmt.

Die Trainer müssen klar darüber informiert sein, wie sie mit Neueinsteigern und Teilnehmern kommunizieren können, damit sie sich in der neuen Umgebung wohl fühlen. Gerade der konkrete Trainer ist die erste Person, mit der ein neuer Teilnehmer in direkten Kontakt treten wird.

Gleichzeitig ist es sehr effektiv, wenn die Organisation in unserem Fall an der Position des Trainers, Übungsleiter oder Lektor die Möglichkeit einer langfristigen



Zusammenarbeit bietet. Senioren erhalten so die Möglichkeit sich mit der Organisation zu identifizieren und ein neues Gefühl von Engagement und Nützlichkeit zu finden. Senior, der gleichzeitig als Übender an der Übung teilnimmt, kann mit der Zeit seine Qualifikation erhöhen und selber Trainer werden. Auf diese Weise werden die im Bereich der Bewegung für Senioren angebotenen Aktivitäten ganz natürlich und effektiv erweitert.

3.1.4. Partnerorganisationen

Jede Organisation hat ihre weiteren Partner. Sehr oft sind es andere NGOs, sportliche Organisationen, aber auch Behörden der staatlichen Verwaltung wie Gemeinden oder Bezirke. Diese Partner verstärken in den Senioren das Vertrauen in die jeweilige Organisation.

3.2. Kommunikation mit den Senioren seitens der Übungsleiter / Lektoren / Trainer

Praxis zeigt, dass die Person des Übungsleiter/Lektoren /Trainer selbst (im Folgenden als Trainer bezeichnet) im Kontakt mit der Zielgruppe der Senioren absolut entscheidend ist und am besten funktioniert, wenn selbst die Trainer die Senioren sind. Die Senioren empfinden gute Kondition und die Gesundheit des Trainers als sehr motivierend. Übungsgruppen, die von Senioren geleitet werden, werden viel häufiger besucht, als Gruppen geführt durch junge Trainer. In der Anwesenheit der jungen Trainer schämen sich viele Senioren, sie haben Angst vor dem Scheitern, Frauen schämen sich für ihre Figur usw. Vor den Senioren als Trainer fühlen sich diese Ängste nicht so heiß

Trainer, die selbst im Seniorenalter sind, haben natürlich andere Senioren um sich, die sie für die Bewegung motivieren können und sie in ihre Trainingsgruppen einladen können. Diese Teilnehmer haben andere Freunde - Senioren und andere. So natürlich mit dem Effekt des Schneeballs kommen weitere und weitere Senioren dazu. Der Grund, warum die Methode für Senioren besser geeignet ist als für andere Zielgruppen, besteht darin, dass Senioren immer noch weniger vertrauenswürdig sind und natürlich nicht das Bedürfnis haben, so viel zu "entdecken" oder neue Dinge auszuprobieren, und gerade das, dass sie etwas über Aktivitäten von demjenigen erfahren, dem sie **vertrauen**, ist ein entscheidender Motivationsfaktor.

Damit die Trainer selbst über ihre Aktivitäten in ihrer Umgebung informieren, müssen jedoch bestimmte Hintergründe und Bedingungen geschaffen werden. Es ist wichtig, dass auf der Website der Organisation nachvollziehbare Aktivitäten verfolgt werden können, über die die Trainer informieren. Es kann nicht passieren, dass der Interessent an der Übung sich die Website anschaut und dort nichts findet. Die Website erhöht die Glaubwürdigkeit von Trainern, die ihre Teilnehmer auf natürliche Weise aus



ihren Freundeskreis erweitern. Es ist wichtig, dass die Organisation bestimmte Mitarbeiter, Übungsleiter und andere Funktionäre auf ihrer Website hat, vorzugsweise mit Fotos. Senioren müssen wissen, wer hinter der Organisation steht. Sie müssen das Gefühl der konkreten Personen haben, an die sie sich wenden können. Insbesondere bei Aktivitäten Übung auf Stühlen, bei denen der Trainer direkt in den Haushalten von Senioren ist, hat sich dieser Faktor als entscheidend erwiesen. Das Veröffentlichen von Fotos und Medaillons von Trainern erhöhte das Interesse an Stuhlübungen innerhalb eines Monats um mehr als 30%. Die Senioren hatten das Gefühl, dass sie "bereits wissen, wer zu ihnen kommen wird". Sie wollten es vorher nicht "dass jemand fremdes zu ihnen kommt."

3.2.1. Organisation muss ihre Trainer verwöhnen!

Aus den oben genannten Informationen folgt, dass es wichtig ist, damit die Organisation die Trainer respektiert und auf ihre Bedürfnisse und Impulse angemessen reagiert.

Die grundlegende Notwendigkeit besteht darin, das Gefühl aufzubauen und zu verstärken, dass der Trainer nicht nur "trainiert und geht", sondern dass er wirklich ein unverzichtbarer Bestandteil des Teams der Organisation ist.

Der Trainer muss, wenn er auf die Idee einer Verbesserung kommt, das Gefühl haben, dass die Organisation sie begrüßt und bereit ist, ihm so viel wie möglich zu helfen. Das Anreizelement besteht auch darin, die Belohnung bei einer höheren Anzahl von Senioren zu erhöhen. Der Trainer kann durch die Anzahl der in der Gruppe beteiligten Senioren belohnt werden. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass für Senioren nur die finanzielle Motivation relativ gering funktioniert. Wirksam ist die "persönliche Betreuung" der Organisation auf dem Trainer sowie die motivierende Festlegung der finanziellen Belohnung.

Im Moment, wenn sich die Trainer wirklich mit der Organisation verbunden fühlen, informieren sie über ihre Aktivitäten sogar noch mehr, als wenn sie sich als externe Mitarbeiter betrachten. Senioren brauchen im Allgemeinen ein Gefühl der Akzeptanz und Notwendigkeit, und wenn die Organisation diese in ihren Trainern stärken kann, kann sie sicher sein, dass sie diese völlig hingebungsvoll überall weiter werben werden.

Kleinigkeiten, welche die Trainer unterstützen können, um über ihre Aktivitäten noch mehr zu sprechen sind z. B. die T-Shirts mit dem Logo des Veranstalters, Flugblätter, die er seinen Bekannten geben kann, Poster, die in seiner Umgebung geklebt werden können. Selbst diese kleinen Dinge ermöglichen es den Trainern effektiver mit Senioren in ihrer unmittelbaren Umgebung zu kommunizieren. Gleichzeitig können diese die Schüchternheit der Trainer beseitigen, die das Gefühl haben, etwas "anderen aufzuzwingen". Wenn sie nur ein Flugblatt übergeben, kann es für sie einfacher sein.



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

Ein sehr starkes Element ist das regelmäßige Treffen der Trainer - dies ist jedoch nur in größeren Städten oder in kleineren Regionen möglich, in denen die Entfernung gut zu erreichen sind.

3.2.2. Kulturunterschiede

Bei Realisierung von allen Aktivitäten für Senioren müssen kulturelle Unterschiede in den einzelnen Ländern und manchmal auch in den einzelnen Regionen berücksichtigt werden. Senioren sind eine Gruppe, die normalerweise eher traditionell ist und "Neuigkeiten" schlechter akzeptiert. Es ist daher angebracht, immer darauf aufzubauen, was in der jeweiligen Ortschaft gut funktioniert und das zu entwickeln.



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

4. Abschluss

Ich glaube, dass diese Methodik als Basisbegleitung durch das Thema die Bewegung der Senioren gedient hat. Sie hat gezeigt, worauf man sich fokussieren sollte, welchen Sachen man die Aufmerksamkeit widmen soll.

Falls Sie sich entschieden haben mit den Bewegungsaktivitäten für die Senioren zu beginnen, wir laden Sie gerne ein die Webseite www.seniors.eu zu besuchen, wo Sie Informationen und Videos mit den konkreten Übungsaufstellung, die für Sie eine nützliche Inspiration sein können, finden können.

Falls Sie Interesse haben werden, können Sie jederzeit mit beliebiger Organisation, die in das Projekt eingebunden ist, den Kontakt aufnehmen, und von ihr noch mehr Informationen bekommen.



Für das Projektteam

Mgr. Adéla Lančová
MUDr. Miloš Matouš
Ing. Táňa Dutkovičová
PhDr. Milena Lančová