

**DAS BUCH**

„Fit bis ins hohe Alter“ ist ein Bewegungskurs, der dazu beiträgt, die Selbstständigkeit älterer Menschen zu erhalten und Stürze zu verhindern. Alle körperlichen Fähigkeiten, die nicht mehr ausgeübt werden, verkümmern – insbesondere im Alter. Deshalb ist Bewegung im Alter eine unabdingbare Voraussetzung, um möglichst lange selbstständig, fit und gesund leben zu können.

Das Bewegungsprogramm läuft über einen Zeitraum von 12 Wochen. Es umfasst die vier Säulen:

- Mobilität entwickeln,
- Stärke aufbauen,
- Sicherheit vermitteln
- und Beweglichkeit erhalten.

Inhaltlich werden Übungen und Spiele zur Förderung der Stand- und der Gehsicherheit vermittelt. Die Muskeln, die zur Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit eine herausragende Rolle spielen, werden gezielt gekräftigt und aufgebaut. Die Balance-Fähigkeit wird trainiert und die Beweglichkeit durch Dehn- und Mobilisierungsübungen gefördert.

Das Kursprogramm ist wissenschaftlich evaluiert und überprüft. Neben den sportpraktischen Inhalten werden den Teilnehmern wichtige gesundheitsrelevante Wissensbausteine vermittelt.

Dieses Manual gibt Kursleitern und Übungsleitern eine Anleitung zur Umsetzung des Programms „Fit bis ins hohe Alter“ an die Hand. Die Teilnehmerunterlagen für die 12 Wissensbausteine werden im Anhang direkt mitgeliefert.

**DIE AUTOREN**

**Petra Regelin** ist Diplom-Sportwissenschaftlerin sowie Referentin für Freizeit- und Gesundheitssport des Deutschen Turner-Bundes. Sie ist Leiterin des mehrfach ausgezeichneten DTB-Projektes „Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“ und verfasste bereits zahlreiche Bücher.

**Dr. Jörn Winkler** ist examinierter Krankenpfleger, Sportwissenschaftler, Sporttherapeut, geschäftsführender Gesellschafter der IMPULS Fitness- und Gesundheitssport GmbH sowie langjähriger DTB-Ausbildungsleiter.

**Frank Nieder** ist Diplom-Sportlehrer und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln. Er ist Leiter des Projekts „fit für 100“.

**Dr. Michael Brach** ist Sportwissenschaftler am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Bonn. Zuvor war er langjährig als Bewegungstherapeut in einem Altenheim tätig.



€ 18,95 [D]  
ISBN 978-3-89899-319-7



9 783898 993197

www.dersportverlag.de

**FIT BIS INS HOHE ALTER**

REGELIN  
WINKLER  
NIEDER  
BRACH

- Mobil bleiben
- Selbstständig sein
- Stürze vermeiden





## **Fit bis ins hohe Alter**

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Der Deutsche Turner-Bund bedankt sich beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie bei der Barmer Ersatzkasse für die Unterstützung bei der Entwicklung, bei der Evaluation sowie bei der Multiplikation des Kursprogramms „Fit bis ins hohe Alter“.

# Fit bis ins hohe Alter

Eine Kurskonzeption zur Erhaltung von Selbstständigkeit  
und Verhütung von Stürzen im Alter

## Kursmanual

Petra Regelin, Jörn Winkler, Frank Nieder & Michael Brach



Meyer & Meyer Verlag



Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.  
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Fit bis ins hohe Alter

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung  
sowie das Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in  
irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne  
schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung  
elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2007 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Indianapolis, Johannesburg,  
New York, Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto  
Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)  
B.O.S.S Druck und Medien GmbH, Goch  
ISBN 978-3-89899-319-7

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)  
E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

# Inhalt

<b>Vorwort der Autoren</b> .....	<b>10</b>
<b>1 Einführung</b> .....	<b>12</b>
1.1 Hinweise zum Kursprogramm „Fit bis ins hohe Alter“ .....	12
1.2 Das Ziel des Kursprogramms: Die Selbstständigkeit im Alter erhalten .....	13
1.3 Die Zielgruppe des Programms: Für wen ist das Programm sinnvoll? .....	16
1.4 Kontraindikationen .....	17
1.5 Rahmenbedingungen und Informationen zur Kursdurchführung .....	18
1.6 Zur Vernetzung des Kursprogramms .....	22
<b>2 Die Grundidee der Kurskonzeption: Das Vier-Säulen-Modell</b> .....	<b>24</b>
2.1 Das Vier-Säulen-Modell: Mobilität, Sicherheit, Stärke, Beweglichkeit .....	24
2.1.1 Beispiele für Mobilität im Alltag .....	25
2.2 Mobilität entwickeln .....	25
2.2.1 Weshalb ist Mobilität wichtig? .....	26
2.2.2 Wie wird Mobilität entwickelt? .....	26
2.2.3 Feinziele des Mobilitätstrainings .....	28
2.3 Stärke aufbauen .....	30
2.3.1 Was geschieht ohne Training? .....	30
2.3.2 Warum Stärke aufbauen? .....	31
2.3.3 Zum methodischen Aufbau des Krafttrainings .....	33
2.3.4 Zur Trainingsmethode .....	34
2.3.5 Die individuelle Dosierung umsetzen .....	35
2.3.6 Zur Anzahl der Trainingssätze .....	36
2.4 Sicherheit vermitteln .....	37
2.4.1 Wie wird Balance gehalten? Was passiert ohne Training? .....	37
2.4.2 Methodische Umsetzung im Modul „Sicherheit“ .....	38
2.5 Beweglichkeit erhalten .....	39
<b>3. Der Vier-Säulen-Ansatz und die Kernziele des Gesundheitssports mit älter werdenden Menschen</b> .....	<b>40</b>
3.1 Kernziel 1 „Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen“ .....	41
3.2 Kernziel 2 „Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen“ .....	42
3.3 Kernziel 3 „Verminderung von Risikofaktoren“ .....	44
3.4 Kernziel 4 „Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden“ .....	44

3.5	Kernziel 5 „Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität“ .....	45
3.6	Kernziel 6 „Stabilisierung des allgemeinen gesundheitlichen Wohlbefindens“ .....	45
3.7	Kernziel 7 „Verbesserung der Bewegungsverhältnisse“ .....	46
<b>4</b>	<b>Der Kurs „Fit bis ins hohe Alter“ im Überblick .....</b>	<b>48</b>
4.1	Die Grundstruktur einer Kurseinheit .....	48
4.2	Die Kursstunden „Fit bis ins hohe Alter“ im Überblick.....	49
	Kurstunde 1: „Stabil stehen“ .....	49
	Kurstunde 2: „Das Krafttraining richtig dosieren“ .....	51
	Kurstunde 3: „Aufrecht sitzen“ .....	52
	Kurstunde 4: „Sicher gehen – Gehtraining“ .....	53
	Kurstunde 5: „Wie Muskeln stärker werden“ .....	54
	Kurstunde 6: „Die Balance halten“ – der Schlüssel zur Verhütung von Stürzen .....	55
	Kurstunde 7: „Stolperfallen erkennen und meistern“ .....	56
	Kurstunde 8: „Bewegung macht zufrieden und ausgeglichen“ .....	57
	Kurstunde 9: „Neue Situationen erkennen und reagieren“ .....	58
	Kurstunde 10: „Richtig reagieren unter Zeitdruck“ .....	59
	Kurstunde 11: „Beweglich bleiben – die Lebensqualität erhalten“ .....	60
	Kurstunde 12: „Wie geht’s weiter? – die Notwendigkeit des regelmäßigen Trainings“ .....	61
<b>5</b>	<b>Stundenbeginn und Stundenabschluss .....</b>	<b>62</b>
5.1	Stundenbeginn.....	62
5.2	Stundenabschluss .....	63
<b>6</b>	<b>Die 12 Wissensbausteine .....</b>	<b>64</b>
	Wissensbaustein 1: „Stabil stehen“ .....	65
	Wissensbaustein 2: „Das Krafttraining richtig dosieren“.....	66
	Wissensbaustein 3: „Aufrecht sitzen“ .....	68
	Wissensbaustein 4: „Sicher gehen – Gehtraining“ .....	70
	Wissensbaustein 5: „Wie Muskeln stärker werden“ .....	71
	Wissensbaustein 6: „Die Balance halten – der Schlüssel zur Verhütung von Stürzen“ .....	72
	Wissensbaustein 7: „Stolperfallen erkennen und meistern“ .....	73
	Wissensbaustein 8: „Bewegung macht zufrieden und ausgeglichen“ ....	75
	Wissensbaustein 9: „Krafttraining – der Schlüssel zum gesunden Älterwerden“ .....	76
	Wissensbaustein 10: „Soziale Kontakte machen glücklich und halten gesund“ .....	78
	Wissensbaustein 11: „Beweglich bleiben – die Lebensqualität erhalten“ ..	79
	Wissensbaustein 12: „Wie geht’s weiter? – Die Notwendigkeit des regelmäßigen Trainings“ .....	79

<b>7</b>	<b>Mobilität entwickeln.....</b>	<b>80</b>
	Die Praxis der Kursstunde 1.....	80
	Die Praxis der Kursstunde 2.....	83
	Die Praxis der Kursstunde 3.....	84
	Die Praxis der Kursstunde 4.....	85
	Die Praxis der Kursstunde 5.....	86
	Die Praxis der Kursstunde 6.....	87
	Die Praxis der Kursstunde 7.....	88
	Die Praxis der Kursstunde 8.....	88
	Die Praxis der Kursstunde 9.....	89
	Die Praxis der Kursstunde 10.....	90
	Die Praxis der Kursstunde 11.....	90
	Die Praxis der Kursstunde 12.....	91
<b>8</b>	<b>Sicherheit vermitteln .....</b>	<b>92</b>
	Die Praxis der Kursstunde 1.....	92
	Die Praxis der Kursstunde 2.....	93
	Die Praxis der Kursstunde 3.....	94
	Die Praxis der Kursstunde 4.....	96
	Die Praxis der Kursstunde 5.....	97
	Die Praxis der Kursstunde 6.....	99
	Die Praxis der Kursstunde 7.....	100
	Die Praxis der Kursstunde 8.....	101
	Die Praxis der Kursstunde 9.....	104
	Die Praxis der Kursstunde 10.....	104
	Die Praxis der Kursstunde 11.....	105
	Die Praxis der Kursstunde 12.....	105
<b>9</b>	<b>Stärke aufbauen .....</b>	<b>106</b>
	Die Praxis der Kursstunde 1.....	106
	Die 10 Kraftübungen zur Erhaltung der Selbstständigkeit .....	111
<b>10</b>	<b>Beweglichkeit erhalten .....</b>	<b>122</b>
	Die Praxis der Kursstunde 1.....	122
	Die Praxis der Kursstunde 2.....	123
	Die Praxis der Kursstunde 3.....	124
	Die Praxis der Kursstunde 4.....	125
	Die Praxis der Kursstunde 5.....	126
	Die Praxis der Kursstunde 6.....	128
	Die Praxis der Kursstunde 7.....	129
	Die Praxis der Kursstunde 8.....	133
	Die Praxis der Kursstunde 9.....	134
	Die Praxis der Kursstunde 10.....	135
	Die Praxis der Kursstunde 11.....	136
	Die Praxis der Kursstunde 12.....	136



<b>11 Die Hausaufgaben .....</b>	<b>138</b>
Die Hausaufgaben für die 1.-3. Kursstunde .....	139
Die Hausaufgaben für die 4.-6. Kursstunde .....	140
Die Hausaufgaben für die 7.-9. Kursstunde .....	141
Die Hausaufgaben für die 10.-12. Kursstunde .....	142
<b>12 Literatur .....</b>	<b>144</b>
12.1 Benutzte Literatur .....	144
12.2 Weiterführende Literaturtipps.....	145
<b>Anhang.....</b>	<b>146</b>
<b>Teilnehmerunterlagen .....</b>	<b>146</b>
Kursstunde 1.....	147
Kursstunde 2.....	148
Kursstunde 3.....	149
Kursstunde 4.....	150
Kursstunde 5.....	151
Kursstunde 6.....	152
Kursstunde 7.....	153
Kursstunde 8.....	154
Kursstunde 9.....	155
Kursstunde 10.....	156
Kursstunde 11.....	157
Kursstunde 12.....	158
<b>Die Autoren.....</b>	<b>159</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>159</b>

**Hinweis:**

Diese Veröffentlichung ist aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der männlichen Sprachform abgefasst. Selbstverständlich sind immer sowohl Kursleiterinnen und Kursleiter als auch Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeint.