

GABI FASTNER

AKTIV 60+

UND BEWEGLICH MIT

Das umfassende Übungsprogramm



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

Gabi Fastner

AKTIV UND BEWEGLICH MIT 60+

Das umfassende Übungsprogramm

Inhaltsübersicht

- **Vorwort**
- **1 Einführung**
 - 1.1 Bewegung als Medizin
- **2 Biologische Veränderungen im Alter**
 - 2.1 Körperliche Veränderungen
 - 2.2 Geistige Veränderungen
 - 2.3 Typische Erkrankungen
 - 2.3.1 Erkrankungen des Bewegungsapparats
 - 2.3.2 Herz-Kreislauf-System
 - 2.3.3 Muskulatur
 - 2.3.4 Sinne
 - 2.3.5 Lunge
 - 2.3.6 Stoffwechselerkrankungen
 - 2.3.7 Nervensystem
 - 2.3.8 Tumorerkrankungen
- **3 Didaktische Arbeitsweise**
 - 3.1 Physisch-motorischer Bereich
 - 3.2 Emotional-affektiver Bereich
 - 3.3 Kognitiver Bereich
 - 3.4 Psychosozialer Bereich
- **4 Praxis**
 - 4.1 Mobilität/Flexibilität
 - 4.2 Ausdauer
 - 4.3 Kraft
 - 4.4 Gleichgewicht
 - 4.5 Entspannung
 - 4.6 Spielerisches Bewegen
- **5 Stundenbilder**
 - 5.1 Fit mit Stuhl
 - 5.2 Sturzprophylaxe
 - 5.3 Aktiv und beweglich
 - 5.4 Kraftvoll und sicher
 - 5.5 Kleine Fitmacher im Alltag
 - 5.6 Brainfitness

- 5.7 Funktionelles Zirkeltraining
- 5.8 Beckenbodentraining

- **Anhang**

- 1 OutTakes FotoShooting
- 2 Literatur
- 3 Bildnachweis

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei der Firma TOGU für die Unterstützung bei der Umsetzung dieses Buches und für ihre innovativen Produkte bedanken.

Redondo®Ball Plus, Brasil®, Aerostep®, Dynair®, TOPANGA® und Powerball® sind eingetragene Warenzeichen der TOGU GmbH.

Vielen Dank auch an meine Eltern, die sich, ohne zu zögern, als Fotomodelle zur Verfügung gestellt haben. Ihr seid super!

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem Buch vorgestellten

Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Vorwort

Dieses Buch soll kein Buch über schonende Seniorengymnastik sein!

Mein Anliegen ist es, das Thema *Seniorent raining* 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



1 Einführung

1.1 Bewegung als Medizin

Bewegung ist die Medizin des 20. Jahrhunderts!

Die jetzige Generation 60 plus hat nicht nur eine höhere Lebenserwartung als die Generationen vor ihr, sondern sie hat gute Chancen auf ein gesundes, langes Leben. Das liegt natürlich einerseits am medizinischen Fortschritt, andererseits aber auch am gesundheitsbewussten Verhalten der Menschen. Durch gesunde Ernährung und sportliche Aktivität werden Anpassungsprozesse des Organismus ausgelöst, wodurch der Leistungsabfall im Alter deutlich verlangsamt wird.

Laut Bestandserhebung des DOSB sind 4,1 Millionen Menschen über 60 in einem Turn- und Sportverein aktiv. Bezogen auf die Gesamtbevölkerung über 60 Jahre, sind dies nur 19 %.

Unsere Aufgabe als Trainer ist es also, den Menschen die Freude an der Bewegung zu vermitteln, um ihnen langfristig

die positiven Auswirkungen von Sport begreiflich zu machen.

Dennoch gibt es einige Dinge, die Sie zuerst beim Training mit „Älteren“ beachten sollten:

Wie ist die Befindlichkeit der Teilnehmer heute?

Bestehen Vorerkrankungen, auf die der Trainer achten sollte?

Sind neue Teilnehmer in der Gruppe, die der Trainer integrieren muss?

Wie schaffe ich es als Trainer, heute ein angenehmes Kursklima zu verwirklichen?

Gibt es Teilnehmer mit Gelenkerkrankungen? Zum Beispiel Hüfte, Knie, Schulter, Wirbelsäule. Das ist vor allem wichtig, wenn Übungen im Knien oder am Boden stattfinden.

Leidet ein Teilnehmer an Schwindel? Gibt es Alternativen für Übungen in der Bodenlage?

Sind Diabetiker in der Gruppe? Diese Teilnehmer im Auge behalten wegen Unterzuckerung oder Überbelastung.

Wie gut sehen die Teilnehmer? Das ist besonders wichtig zu wissen z.B. für Wurfübungen.

Wie gut hören die Teilnehmer? Hören Sie die Ansagen des Trainers?

Sind diese Fragen geklärt, dann kann mit der Übungsstunde gestartet werden.

Inhalte der Kursstunde sollten sein:

Begrüßung der Teilnehmer, kurze Gespräche

**Spiele oder Bewegungsformen zum Anregen des Herz-Kreislauf-Systems, Motivation
Gymnastik mit Musik, Kleingeräten, Partner**

Mobilisation

Dehnung

Kräftigung

**Spiele zur Großraum- und Kleinraumerfahrung,
Körperwahrnehmung, Schulung der Sinne**

Gleichgewichtsübungen, Reaktion, Brainfitness

Cardiotraining

Entspannung

Verabschiedung, IST-Zustand abfragen (Hat sich bei der heutigen Befindlichkeit etwas verändert?)



2 Biologische Veränderungen im Alter

Wie alt ein Mensch ist, bestimmt nicht nur die Jahreszahl!
Man unterscheidet in:

kalendarisches Alter: das Alter, berechnet nach dem Geburtsjahr.

biologisches Alter: das psychische, soziale, funktionale Alter. Dieses ist häufig jünger als das tatsächliche Alter.

2.1 Körperliche Veränderungen

Muskulatur

Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse ab, wenn wir dem nicht mit Training entgegenwirken.

Ohne Training verlieren die Muskeln an Wasser, der Muskelfaserquerschnitt verringert sich, die Muskeldurchblutung verschlechtert sich, die Muskelkraft nimmt ab.

Sehnen, Bänder

Die Elastizität und Stabilität der Sehnen und Bänder geht im Laufe des Lebens verloren. Grund dafür ist Flüssigkeitsverlust, Verkalkung und die verringerte Durchblutung des Gewebes. Da sich Sehnen und Bänder nur langsam an das Training anpassen, ist es besonders wichtig, den Körper vor dem Training ausreichend aufzuwärmen. Ansonsten erhöht sich gerade im Alter die Verletzungsgefahr!

Herz

Das Herz ist ein Muskel und auch eine Pumpe. Wie jeder andere Muskel in unserem Körper benötigt das Herz Sauerstoff, um arbeiten zu können. Diesen Sauerstoff bekommt es zugeführt über die Koronararterien. Treiben wir regelmäßig Sport, können wir die

Herzschlaggeschwindigkeit absenken, die Gefäße besser versorgen, den Kreislauf stabilisieren.

Die Arterien, die vom Herzen wegführen, transportieren sauerstoffreiches Blut in den Organismus. Sie können im Alter oder durch andere Faktoren wie Rauchen, erhöhtes Cholesterin oder Stress verschleifen. Das Gleiche gilt auch für die Venen, die das Blut zum Herzen hintransportieren. Veränderungen der Venen kennen wir zum Beispiel in Form von Krampfadern.

Knochen

Ab etwa dem 50. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse ab. Faktoren, die die Abnahme der Knochenmasse beschleunigen, sind Alkohol- oder Tabakmissbrauch, falsche Ernährung, Medikamente, aber auch Bewegungsmangel. Durch Druck- und Zugreize können wir die Knochenstruktur (Knochenbälkchenstruktur) stabiler werden lassen.

Wirbelsäule

Im Alter nimmt die Flüssigkeit innerhalb der Bandscheiben ab. Durch eine axiale Belastung der Wirbelsäule können wir die Bandscheiben „ernähren“ und gesund halten. Die Pumpwirkung der Bewegung regt den Stoffwechsel an und wirkt altersbedingten Veränderungen entgegen.

Atmung

Die Lunge ist das Organ, über das der Luftaustausch zwischen dem Organismus und der Umwelt passiert.

Die Elastizität der Lunge und des Brustkorbs nimmt ab. Entscheidend für eine vollständige Atmung ist die aufrechte Haltung und die Beweglichkeit der BWS (Brustwirbelsäulen)-Rippengelenke.

Ist die Wirbelsäule deformiert, verringert sich das Atemvolumen.

2.2 Geistige Veränderungen

Im Alter kommt es zu einer Abnahme der Nervenzellen und ihrer Verbindungen. Durch die Einlagerung von Stoffwechselprodukten in den Gehirnzellen kommt es zu einer verringerten Durchblutung des Gehirns, was dann Konzentrations- und Merkfähigkeitsschwächen zur Folge hat. Das Kurzzeitgedächtnis leidet!

Je mehr das Gehirn arbeiten muss (körperlich-geistig), umso besser ist es durchblutet und Stoffwechselschlacken werden ausgeschieden!

Das Wichtigste ist, ältere Menschen zu motivieren und sie dazu zu animieren, neue Dinge auszuprobieren, neugierig zu bleiben!

DER HAUPTTRISIKOFAKTOR IM ALTER IST BEWEGUNGSMANGEL.

2.3 Typische Erkrankungen

Die Teilnehmer sollten, bevor sie mit dem Training beginnen, einen Arzt aufgesucht haben, der ihre Sporttauglichkeit attestiert.

Grundsätzlich ist es wichtig, bei der Durchführung von Gruppenkursen Alternativübungen anbieten zu können.

Eine Kursstunde für Ältere sollte deshalb genau vorbereitet werden!

2.3.1 Erkrankungen des Bewegungsapparats

Hüft-Kniegelenk-Arthrosen

Vorsicht bei Übungen im Knien. Gibt es Alternativen, Abwandlungen?

Fußdeformitäten

Gibt es Alternativen für den Einbeinstand? Möchten alle Teilnehmer barfuß mitmachen, oder ist es einem Teilnehmer unangenehm?

Wirbelsäulenverkrümmungen

Kann ich alle Positionen ausführen, auch mit zum Beispiel Rundrücken (altersbedingt) in der Brustwirbelsäule?