

Ablaufplan der wöchentlichen Gruppentreffen

Ort: Adresse und Raumnummern ergänzen

Woche, Datum, Uhrzeit	Aktivitäten	Dies sollten Sie zum Gruppentreffen mitbringen
Woche 1 TT.MM.JJJJ, Uhrzeit	Schritt 1: Kennenlernen in Bewegung Vorstellung des Programms und der Begleitmaterialien zum Mitmachen Was sind meine Erwartungen? Motivation/eigene Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ✓ bequeme Kleidung ✓ feste Schuhe ✓ ein Handtuch ✓ etwas zum Trinken (z.B. Wasser)
Woche 2 TT.MM.JJJJ, Uhrzeit	Schritt 2: Meine Wohnumgebung – mein Bewegungsraum Bewegung ist viel mehr als Sport! ... und auch ganz anders.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ wetterfeste Kleidung ✓ geeignete feste Schuhe für Draußen ✓ etwas zum Trinken (z.B. Wasser)
Woche 3 TT.MM.JJJJ, Uhrzeit	Schritt 3: Ernährung und genussvolles Essen Wohlfühlen durch genussvolles Essen & in den Alltag integrierte Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alltagskleidung ✓ Ihr Lieblingswohlgefühlrezept ✓ etwas zum Trinken (z.B. Wasser)
Woche 4 TT.MM.JJJJ, Uhrzeit	Schritt 4: Spaß und Motivation für Bewegung im Alltag Alltägliche und motivierende Aktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> ✓ bequeme Kleidung, ✓ feste Schuhe, ✓ ein Handtuch ✓ etwas zum Trinken (z.B. Wasser)
Woche 5 TT.MM.JJJJ, Uhrzeit	Schritt 5: Halbzeit – Bergfest mit Gehirnjogging Wie geht es mir? Wo stehe ich? Koordinations- und Gedächtnisübungen	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alltagskleidung ✓ etwas zum Trinken (z.B. Wasser)
Woche 6 TT.MM.JJJJ, Uhrzeit	Schritt 6: Zur Ruhe kommen und entspannen Entspannungsübungen	<ul style="list-style-type: none"> ✓ bequeme Kleidung ✓ feste Schuhe ✓ ein Handtuch zum Zudecken ✓ etwas zum Trinken (z.B. Wasser)

Woche 7 TT.MM.JJJJ, Uhrzeit	Schritt 7: Sport und körperliches Training Kraft & Ausdauer mit Alltagsgeräten	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 Wasserflaschen (mind. 1l) ✓ bequeme Kleidung ✓ feste Schuhe ✓ ein Handtuch ✓ etwas zum Trinken (z.B. Wasser)
Woche 8 TT.MM.JJJJ, Uhrzeit	Schritt 8: Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen Tipps für Schmerzmanagement und individuelle Potentiale	<ul style="list-style-type: none"> ✓ bequeme Kleidung ✓ feste Schuhe ✓ ein Handtuch ✓ etwas zum Trinken (z.B. Wasser)
Woche 9 TT.MM.JJJJ, Uhrzeit	Schritt 9: Gemeinsam aktiv sein Aktiv sein mit Familie und Freunden, neue Kontakte knüpfen	<ul style="list-style-type: none"> ✓ bequeme Kleidung ✓ feste Schuhe ✓ ein Handtuch ✓ etwas zum Trinken (z.B. Wasser)
Woche 10 TT.MM.JJJJ, Uhrzeit	Schritt 10: Veränderungen Wie geht es mir jetzt und wie soll es weitergehen?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ bequeme Kleidung ✓ feste Schuhe ✓ ein Handtuch ✓ etwas zum Trinken (z.B. Wasser)

Ablaufplan - monatliche Gruppentreffen

Ort: Adresse und Raumnummern ergänzen

Datum, Uhrzeit	Thema
Monat 1 TT.MM.JJJJ, Uhrzeit	<p>Langfristig gesund und aktiv sein - Motivationstechniken für den Alltag</p> <p>Interaktive Veranstaltung mit einem Mix aus Input und gemeinsamem Ideenaustausch zu folgenden Themen (u.a.):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wege, sich selbst zu motivieren • Den Kontakt nicht abreißen lassen: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vernetzung mit anderen Teilnehmenden ➤ eigenständige/private Organisation weiterer Bewegungstreffen • Methoden und Hilfsmittel zur Überprüfung des eigenen Fitnesszustands • Belohnungen für die individuelle Zielerreichung – Vorschläge und Ideensammlung
Monat 2 TT.MM.JJJJ, Uhrzeit	<p>Gesund und aktiv mit 60+ - worauf es jetzt bei der Ernährung besonders ankommt!</p> <p>Eine vollwertige und genussvolle Ernährung fördert Gesundheit und Wohlbefinden und trägt entscheidend mit zur Lebensqualität und Lebensfreude bei.</p> <p>Im Mittelpunkt stehen aktuelle Informationen zur Bedeutung der Ernährung im Alter und warum es wichtig ist, jetzt besonders auf die Lebensmittelauswahl und den richtigen Mix zu achten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie lässt sich gutes Essen & Trinken ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren? • Warum sind Quark, Ei & Hühnchen, aber auch Linsen & Haferflocken für die Muskeln wertvoll? • Welches Mineralwasser ist gut für die Knochen und was bringt Vitamin D? • Was steckt in fetten Fischen, Nüssen & dunkler Schokolade?

	<p><i>Zeit für Diskussion und Fragen ist vorgesehen.</i></p> <p><u>Referentin:</u> Helga Strube, Ernährungsmedizinische Beraterin / DGE; Tätigkeitsschwerpunkte: Ernährung im Alter, zahlreiche Veröffentlichungen zu verschiedenen Ernährungsthemen. Kochbuch: „Gesünder Kochen Herzenssache“. Journalistenpreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.</p>
<p>Monat 3 TT.MM.JJJJ, Uhrzeit</p>	<p>Bewegung und der Schweinhund</p> <p>Dr. Sonia Lippke ist Professorin für Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin und selbst begeisterte Breiten- und Alltags-Sportlerin. Seitdem sie 2011 an der Jacobs University arbeitet, fährt sie immer mit dem Fahrrad ins Büro und möglichst auch zu anderen Terminen. In ihrer Forschung beschäftigt sie sich mit Sport und Bewegung, dem inneren Schweinehund und Einsamkeit. Was diese Themen miteinander und mit Sport und Bewegung zu tun haben und wie man sie überwinden kann, das will wird Sonia Lippke gerne mit Ihnen genauer erarbeiten.</p>
<p>Monat 4 TT.MM.JJJJ, Uhrzeit</p>	<p>Abschlussveranstaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was haben Sie erreicht? • Was hat Ihnen gut gefallen? • Was würden Sie uns vorschlagen? • Was haben wir von Ihnen gelernt? • Wie <u>soll</u> es für Sie weitergehen? • Wie <u>wird</u> es für uns weitergehen?