

TIPPS UND HINWEISE FÜR DIE UMSETZUNG EINES BEWEGUNGSPROGRAMMS

FÜR ÄLTERE ERWACHSENE AUF DER BASIS VON LESSONS LEARNED

Box 1: Gestaltung eines Bewegungsprogramms insgesamt

Tipps



- ✓ Gestalten Sie die Übungen so, dass keine zusätzlichen Geräte benötigt werden und das Bewegungsprogramm ohne großen Zeit- und Kostenaufwand in den Alltag integriert werden kann.
- ✓ Formulieren Sie Bewegungsempfehlungen, die motivationssteigernd wirken (z.B. „*nur wenige Minuten sind für tägliche Balanceübungen nötig*“).
- ✓ Integrieren Sie auch Alltagsaktivitäten in das Bewegungsprogramm und Ihre Bewegungsempfehlungen, z.B. aktiven Urlaub, Haus- und Gartenarbeit, Bewegung zur Fortbewegung.
- ✓ Weisen Sie darauf hin, mit welchen Übungen und Tricks die Bewegungsempfehlungen leicht im Alltag umgesetzt werden können, z.B. während des Fernsehens, beim Telefonieren oder beim Zähneputzen.
- ✓ Verdeutlichen Sie die Wichtigkeit der Zielsetzung eines messbaren Verhaltens, z.B. in Form der Anzahl täglicher Schritte, oder Ergebnisses, z.B. nach einem bestimmten Zeitraum 3km joggen zu können ohne anzuhalten. Dies weckt den Ehrgeiz und steigert Bewegung im Alltag („Ziel vor Augen“).
- ✓ Beschreiben Sie die Ausführung von Kraft- und Ausdauerübungen möglichst einfach, aber genau (wie oft pro Woche, Anzahl der Wiederholungen, Länge der Übung, etc.).
- ✓ Integrieren Sie regelmäßige persönliche Treffen (mit Trainer*innen oder anderen Teilnehmer*innen), da die soziale Komponente für viele Personen stark zur Motivation beiträgt.
- ✓ Stellen Sie praktische, handliche und möglichst auf die einzelnen Personen zugeschnittene Handreichungen und Anleitungen zur Verfügung.
- ✓ Bieten Sie Materialien an, die sowohl zur selbstständigen Beobachtung und Überwa-

	<p>chung des eigenen Bewegungsverhaltens befähigen als auch eine gute Bewegungsanleitung bieten.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Arbeiten Sie mit Ihren Teilnehmenden an deren Fähigkeit, ihre Bewegung konkret zu planen und tatsächlich umzusetzen. Langfristig sollten Sie das Ziel verfolgen, dass die Teilnehmenden in der Lage sind, mit z.B. zeitlichen oder wetterbedingten Barrieren umzugehen und auch nach einer Pause wieder das gesunde Verhalten aufzunehmen.
<p>Hinweise</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Alltagstauglichkeit sowie der geringe Zeit-, Kosten- und Anfahrtsaufwand sind wichtige Informationen für potentielle Teilnehmende. Achten Sie deshalb darauf, diese Vorteile klar zu kommunizieren. ➤ Übungen sollten herausfordernd gestaltet sein, um Unterforderungen zu vermeiden und die Motivation zu halten. ➤ Tools, z.B. Bewegungstagebücher, sollten einfach erklärt werden, z.B. anhand von nachvollziehbaren Anleitungen, wie Alltagsübungen in die „Fit im Nordwesten“-Bewegungspyramide übersetzt werden können.
<p>Herausforderungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Bedenken Sie: Zu Beginn liegt üblicherweise eine hohe Motivation vor, die im Zeitverlauf sinkt. Bauen Sie bestenfalls Maßnahmen zur Aufrechterhaltung der Motivation ein. ❖ Die Voraussetzungen und Bedürfnisse einzelner Personen variieren. Achten Sie auf die Möglichkeit, Übungen und Hilfsmittel individuell anpassen zu können und gestalten Sie eine Atmosphäre, in der Diversität akzeptiert und zelebriert wird. ❖ Die Teilnehmenden zu Beginn über die Relevanz von Bewegung für die Gesundheit, die Bewegungsempfehlungen und die Inhalte des Bewegungsprogramms ausreichend zu informieren, erfordert Zeit und Planung. Versuchen Sie, auch Informationsveranstaltungen aktiv zu gestalten und vermeiden Sie längere Vorträge vor sitzendem Publikum.

Tipps



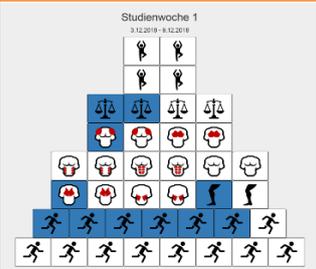
- ✓ Gestalten Sie die Übungskataloge visuell und inhaltlich anregend.
- ✓ Bieten Sie eine Vielfalt schonender und fordernder Übungen mit unterschiedlichen Intensitätsstufen an und halten Sie zu einer graduellen Steigerung des Schwierigkeits- und Intensitätsgrades an.
- ✓ Trainer und Trainerinnen sollten darauf achten, dass nur Übungen durchgeführt werden, die dem Fitnesslevel der jeweiligen Person entsprechen. Vermeiden Sie den „one-size-fits-all“-Ansatz.
- ✓ Bieten Sie stets auch Printmaterial an, das nicht an einen Bildschirm oder Technik bindet, damit Sie auch technik-averse bzw. technik-unerfahrene Personen erreichen.
- ✓ Gestalten Sie das Trainingsprogramm abwechslungsreich, um kontinuierliches Lernen und ein breites Spektrum an Bewegungskomponenten zu gewährleisten.
- ✓ Stellen Sie alternative Trainingsinhalte zur Verfügung, die auch für Personengruppen mit Handicap umsetzbar sind, also weisen Sie bei allen Übungen auf schonendere Alternativen für Personen mit Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen hin.
- ✓ Der Spaßfaktor steht im Mittelpunkt.
- ✓ Integrieren Sie Hinweise zur Ausführung der Übungen, z.B. zur Atmung, Körperspannung und Kontrolliertheit der Bewegungen.
- ✓ Sorgen Sie für gesundes Aufwärmen und Abkühlen als Rahmen des Bewegungsprogramms, indem Sie jeweilige Übungen in den Katalog sowie Gruppentreffen einschließen.
- ✓ Erklären Sie, wie mit Muskelkater oder Schmerzen während der Übungen umzugehen ist.

Hinweise

- Vermeiden Sie zu komplizierte, textlastige und zu theoretische Beschreibungen und passen Sie die Schriftgröße und -farbe an mögliche altersbedingte Anforderungen an.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vergessen Sie nicht, gesundheitliche Hinweise zu integrieren, die Personen mit Vorerkrankungen bei der Ausführung beachten sollten. ➤ Achten Sie auf eine ausreichende Variation der Übungen für alle Körperpartien. ➤ Das Wissen, welche Muskeln, Fähigkeiten und Funktionen durch eine bestimmte Übung trainiert werden oder erhalten bleiben, kann für die Teilnehmenden motivationssteigernd und hilfreich für die regelmäßige Umsetzung sein.
<h3>Herausforderungen</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Individuelles Feedback für die persönliche Leistung bzw. Leistungssteigerung ist ein vielfach gewünschter, aber häufig schwer zu realisierender Anspruch – Überdenken Sie ggf. mögliche Optionen.

Box 3: Technik (Webseite, Bewegungs-Apps)

<h3>Tipps</h3> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stellen Sie einen technischen Support bzw. einen Kontakt für Fragen zur Verfügung. ✓ Gestalten Sie die Anleitungen zur Installation und Nutzung der Software nachvollziehbar und einfach, z.B. in Form von Video-Tutorials oder Screenshots mit Erklärungen. ✓ Ihre Zielgruppe könnte anfangs Schwierigkeiten haben, sich selbstständig mit den Technologien auseinanderzusetzen. Erwägen Sie, eine Übungsveranstaltung anzubieten, in der die Installation sowie die Bedienung der Geräte und der Webseite unter fachlicher Anleitung vorgenommen und erlernt werden.
<h3>Hinweise</h3> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Achten Sie bei der Gewährleistung der Nutzerfreundlichkeit des Onlinetools besonders auf die Bedürfnisse und Anforderungen Ihrer Zielgruppe.
<h3>Herausforderungen</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Es kann immer wieder technische Probleme geben, die nicht in Ihrer Verantwortung liegen (z.B. Soft- oder Hardwareanbieter).

(6) Sonstiges/ Vorschläge

- Ziehen Sie in Erwägung, eine Prämie für die Anwesenheit als Motivationstool einzusetzen.
- Eine Abmeldepflicht sollte bestehen, bzw. die Aufforderung, sich offiziell mit der Angabe von Gründen abzumelden. Dies kann Auskunft darüber geben, ob das Fernbleiben auf bestimmte Komponenten des Programms zurückzuführen ist und auf entsprechend vorzunehmende Verbesserungen des Programms hinweisen. Andererseits kann dies den Teilnehmenden das Gefühl geben, dass ihre An- bzw. Abwesenheit eine Rolle spielt.
- Bei kommerzieller Nutzung könnten Teilnehmende gegen eine „Spende“ anspruchsvollere, weitere Übungen erwerben.
- Zur Verstetigung und Gewährleistung einer regelmäßigen Teilnahme an Treffen bzw. der regelmäßigen Durchführung des Bewegungsprogramms Zuhause wären eine E-Mail, SMS oder regelmäßige Anrufe als Erinnerung und zur erneuten Motivationssteigerung hilfreich.