

Übersicht: Materialien für langfristige Gewohnheitsbildung

- Arbeitsblätter und Handouts -

Woche	Inhalt	Material für
~18	Arbeitsblatt vier Stationen: „Langfristig gesund und aktiv sein - Motivationstechniken für den Alltag“	Teilnehmer*in
	Handout: „Selbsteinschätzung Ihres Fitnesszustands“	Teilnehmer*in
	Handout: „Aufrechterhaltung von Bewegung“	Teilnehmer*in
	Handout: „Ihre persönlichen Pläne für mehr Bewegung“	Teilnehmer*in
	Zusammenstellung häufig genannter Hindernisse für regelmäßige Bewegung (als Poster oder Handout)	Team/ Teilnehmer*in
	Handout: „Entspannungs- und Lockerungsübungen“	Teilnehmer*in
~24	Handout: „Aktiv und genussvoll leben im Alter“	Teilnehmer*in
~30	Muster der Zusammenstellung genannter Barrieren aus Woche ~18 (als Poster oder Handout)	Team/ Teilnehmer*in

Langfristig gesund und aktiv sein - Motivationstechniken für den Alltag

Zielsetzung und Einschätzung des eigenen Fitnessstandes

Machen Sie heute den BARMER Selbsteinschätzungstest. Den Link dazu finden Sie auf Ihrem Handout „Selbsteinschätzung Ihres Fitnesszustands“. Wiederholen Sie den Test in 4 Monaten und bringen Sie diesen Zettel zu unserer Abschluss- und Feedbackveranstaltung wieder mit.

Datum	Gesamtsummen	Im Vergleich zu Normwerten für Personen meines Geschlechts und Alters ist dieser Wert:
	Kraft: ____ Punkte Ausdauer: ____ Punkte Beweglichkeit: ____ Punkte Koordination: ____ Punkte Gesamt: ____ Punkte	<input type="checkbox"/> stark unterdurchschnittlich <input type="checkbox"/> unterdurchschnittlich <input type="checkbox"/> durchschnittlich <input type="checkbox"/> überdurchschnittlich <input type="checkbox"/> stark überdurchschnittlich
	Kraft: ____ Punkte Ausdauer: ____ Punkte Beweglichkeit: ____ Punkte Koordination: ____ Punkte Gesamt: ____ Punkte	<input type="checkbox"/> stark unterdurchschnittlich <input type="checkbox"/> unterdurchschnittlich <input type="checkbox"/> durchschnittlich <input type="checkbox"/> überdurchschnittlich <input type="checkbox"/> stark überdurchschnittlich

Aufrechterhalten von Bewegung

Gemeinsam kann es leichter sein, Bewegung langfristig aufrecht zu erhalten. Vielleicht hilft Ihnen unsere **Kontaktdatenliste**, mit der Sie z.B. einen Verteiler gründen können, dabei weiterhin aktiv und gesund zu sein.

Belohnung

Was motiviert Sie, mit dem „Fit im Nordwesten“-Bewegungsprogramm langfristig aktiv zu sein?

Wie möchten Sie sich für die Erreichung eines SMARTen Ziels belohnen?

Wenn ich dieses Ziel erreiche (spezifisch; messbar; akzeptiert; realistisch; terminierbar):

belohne ich mit:

Barrieren und Ausreden

Wenn-Dann-Pläne können dabei helfen, Barrieren zu identifizieren und Ausweichpläne festzulegen. Unser Handout „Ihre persönlichen Pläne für mehr Bewegung“ kann Ihnen dabei helfen, weniger Ausreden zu haben und so den inneren Schweinehund zu besiegen.

Selbsteinschätzung Ihres Fitnesszustands

BARMER – Fitness Selbsteinschätzungstest

Zweck:

Mit dem Selbsteinschätzungstest erhalten Sie einen ersten Eindruck über Ihre persönliche Fitness.

Test:

Geben Sie zu insgesamt 28 Fragen eine spontane Einschätzung. Zu jeder Aussage gibt es fünf Bewertungsmöglichkeiten:

1. Ich kann diese Tätigkeit nicht (1 Punkt)
2. Ich habe große Probleme (2 Punkte)
3. Ich habe mäßige Probleme (3 Punkte)
4. Ich habe leichte Probleme (4 Punkte)
5. Ich habe keine Probleme (5 Punkte)

Testfragen und Auswertung:

Für Ihre individuelle Bewertung notieren Sie zu jeder Frage Ihre persönliche Punktzahl und berechnen die Gesamtpunktzahl zu Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Addieren Sie diese und ermitteln Sie so Ihren Fitness-Gesamtwert.

Die Testfragen finden Sie online unter:

<https://www.barmer.de/gesundheitscampus/beratung/test-quiz/fitnesstests/neuer-inhalt/test-zur-selbsteinschaetzung-4646>

AOK – Vigo Online-Test

Diese Webseite bietet über 50 verschiedene Online-Selbsttests an, z.B. zu

- dem Fitnesszustand, der Ernährung oder dem Altern
- aber auch zur Entspannung, Sportmythen oder der Lebenszufriedenheit

Wenn Sie die folgenden Links in die Adresszeile Ihres Browsers eingeben, können Sie diese Tests aufrufen.

Den Online Fitnessstest finden Sie hier:

https://www.vigo.de/de/vorbeugen/bewegung/weitere_sportthemen/vigo_spezial/fitness-test_1/fitnesstest.html

Andere Tests können Sie unter diesem Link finden:

https://www.vigo.de/suche.html?tx_kesearch_pi1%5Bsword%5D=selbsttest

Aufrechterhaltung von Bewegung

Was ist aus psychologischer Sicht wichtig für die Aufrechterhaltung von Bewegung?

- Das Setzen von Zielen in konkreten Handlungs- und Bewältigungsplänen (Wenn-Dann-Pläne) erhöht die Aufnahme und Aufrechterhaltung von Bewegung.
- Zusätzlich fördern Automatismen, also Gewohnheiten und Routinen, die Integration von Bewegung in den Alltag.
- Um langfristig dabei zu bleiben, sind Spaß und Freude durch Bewegung und die Selbstwirksamkeit, d.h. die Überzeugung, die Bewegung erfolgreich selbst ausführen zu können, besonders wichtig.

Wie komme ich nach einer „Pause“ zurück in gute Routinen?

- **Geben Sie nicht auf und verzweifeln Sie nicht!**
Kleine Stolpersteine sind normal. Versuchen Sie nach einer Pause wieder auf den „richtigen Weg“ zu kommen.
- **Auch wenn es mal nicht klappt, verlieren Sie Ihr Ziel nicht aus den Augen!**
Halten Sie langfristig an Ihren Zielen fest und stecken Sie sich Zwischenziele.
- **Suchen Sie nach Alternativen bei einem Problem!**
Erkrankungen können beispielsweise das Laufen erschweren. Eine Anpassung Ihres Trainings auf die veränderte Gesundheitssituation ist eine gute Alternative, z. B. Spaziergehen anstelle von Walken.

Tipps zum Weitermachen

- Pflegen Sie neue Kontakte, die im Rahmen der Teilnahme an einem Bewegungsangebot entstanden sind, denn es kann sich um neue Trainingspartner oder Trainingspartnerinnen handeln!
- Vereinbaren Sie eigenständige Aktivitäten, z.B. Walking- oder Radfahrgruppen!
- Informieren Sie sich über und nutzen Sie die Bewegungsangebote in Ihrer Umgebung!
- Setzen Sie sich Ziele, identifizieren Sie Barrieren und entwickeln Sie Pläne für regelmäßige und langfristige Bewegung!
- Suchen Sie sich möglichst langfristige Angebote, die für Routine sorgen, z. B. Sportvereine oder Fitnessstudios. Suchen Sie nach Anreizen, zusammen mit anderen in Bewegung zu bleiben!

Ihre persönlichen Pläne für mehr Bewegung

1. Notieren Sie, **wann**, **wo** und **wie** Sie sich in den kommenden Wochen bewegen möchten:

Wann:

Wo:

Wie:

2. Bitte listen Sie nun mögliche Hindernisse auf, die Ihnen bei diesem Vorhaben, Ihre Bewegung zu steigern, im Weg stehen könnten:

Äußere Hindernisse

Es regnet draußen.

Innere Hindernisse

Ich habe keine Lust Sport zu machen.

3. Verfassen Sie nun zwei Wenn-Dann-Pläne zum Überwinden dieser Hindernisse:

Wenn *es draußen regnet,*

dann *mache ich meine Sport-übungen drinnen.*

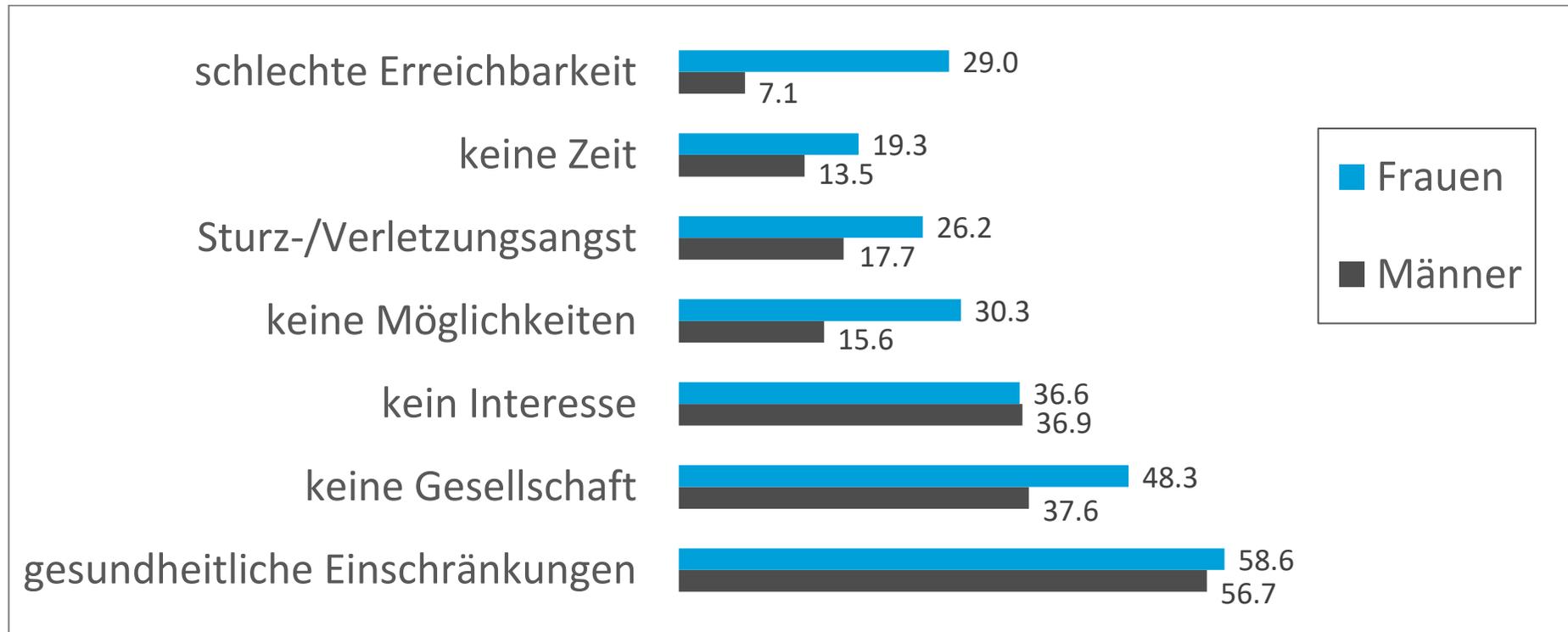
Wenn

dann

Wenn

dann

Häufig genannte Hindernisse unter älteren Erwachsenen in Deutschland (in %)



Ältere Erwachsene, die ihre körperliche Aktivität steigern möchten, geben zusätzlich folgende Hindernisse an:

- ❖ Existierende Angebote sind zu teuer
- ❖ Pflege von Angehörigen
- ❖ Wetter

Moschny, A., Platen, P., Klaassen-Mielke, R., Trampisch, U., & Hinrichs, T. (2011). Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 8, 121. doi:10.1186/1479-5868-8-121

Macniven, R., Pye, V., Merom, D., Milat, A., Monger, C., Bauman, A., & van der Ploeg, H. (2014). Barriers and enablers to physical activity among older Australians who want to increase their physical activity levels. *J Phys Act Health*, 11(7), 1420-1429. doi:10.1123/jpah.2012-0096

Entspannungs- und Lockerungsübungen

Dies ist eine Sammlung einiger Entspannungs- und Lockerungsübungen, die Sie vor und nach dem Training, aber auch unabhängig davon machen können. Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei! Falls Sie Fragen zur Ausführung der Übungen haben, sprechen Sie Ihre Kursleitung an.

Atemübungen

„Erspüren der Atmung“ (1 min)

- **Ausgangsposition:** Nehmen Sie eine entspannte und lockere Standposition ein und legen Sie beide Hände mit leicht geöffneten Fingern auf den Brustkorb.
- **Ausführung:** Erspüren Sie die Atmung. Legen Sie nun Ihre Hände auf den Bauch. Die Mittelfinger berühren sich. Fühlen Sie, wie sich beim Einatmen der Bauch wölbt, die Finger sich voneinander entfernen und beim Ausatmen wieder berühren (Bauchatmung).
 - **5 Wiederholungen.** *Die Hände bleiben auf dem Bauch.*

„Atem schöpfen“ (1 min)

- **Ausgangsposition:** Stellen Sie sich schulterbreit hin. Die Arme hängen locker herunter. Bilden Sie mit Ihren Händen vor dem Bauch eine *Schöpfkelle*.
- **Ausführung:** Führen Sie beim Einatmen Ihre *Schöpfkelle* in Brusthöhe. Beim Ausatmen drehen Sie Ihre Hände um und schieben sie aktiv zurück in Richtung Bauch.“
 - **5 Wiederholungen.** *Hände wieder zu einer Schöpfkelle formen und von neuem beginnen.*

„Durch die Arme atmen“ (2 min)

- **Ausgangsposition:** Nehmen Sie eine entspannte und lockere Standposition ein.
- **Ausführung:** Beim Einatmen führen Sie Ihren rechten Arm am Körper entlang nach oben und strecken Ihre Handfläche in Richtung Decke. Atmen Sie kräftig aus und lassen Sie zeitgleich Ihren rechten ausgestreckten Arm locker fallen.
 - **5 Wiederholungen pro Arm.** *Anschließend die Übung mit dem linken Arm ausführen.*

„Brustkorb öffnen“ (1 min)

- **Ausgangsposition:** Stehen Sie schulterbreit, mit leicht gebeugten Knien und lockerer Körperhaltung. Heben Sie die Arme vor dem Körper auf Brusthöhe.
- **Ausführung:** Mit dem Einatmen führen Sie die Arme weit auseinander. Führen Sie mit dem Ausatmen die Arme wieder langsam nach vorne.
 - **5 Wiederholungen.** *Wenn die Übung beendet ist, senken Sie die Arme langsam. Legen Sie die warmen Hände auf den Bauch. Bleiben Sie eine Weile in dieser Haltung.*

Lockerungsübungen gegen typische Muskelverspannungen

„Halswirbel mobilisieren“ (1 min)

- **Ausgangsposition:** Setzen Sie sich an die Stuhlkante. Stellen Sie Ihre Beine fest auf den Boden und richten sie Ihren Oberkörper auf.
- **Ausführung:** Drehen Sie den Kopf nach rechts und schauen Sie dabei über Ihre rechte Schulter. Den Kopf dabei nicht in den Nacken legen. Führen Sie anschließend den Kopf zur linken Schulter.
- **Pro Seite: 5 Wiederholungen (links/rechts im Wechsel).** *Halten Sie Ihren Kopf kurz in dieser Position. Führen Sie anschließend den Kopf zur linken Schulter.*

„Kopfrücker“ (2 min)

- **Ausgangsposition:** Setzen Sie sich an die Stuhlkante. Stellen Sie Ihre Beine fest auf den Boden und richten Sie Ihren Oberkörper auf.
- **Ausführung:** Legen Sie Ihre rechte Handfläche etwas oberhalb des Ohres an und drücken Sie von beiden Seiten: Hand gegen Kopf und Kopf gegen Hand. Lösen Sie die Spannung nach fünf Sekunden.
- **Pro Seite: 5 Durchgänge á 5 Sekunden.** *Legen Sie nun die linke Hand an den Kopf und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. Der Druck, der auf den Kopf ausgeübt wird, soll nicht wehtun. Sobald Schmerzen entstehen, den Druck durch die Hand sofort verringern.*

Die Schulter ist unser beweglichstes Gelenk mit zahlreichen Muskeln, Bändern und Sehnen. Daher führen Fehlbelastungen schnell zu muskulären Verspannungen, Sehnen- oder Schleimbeutelentzündungen. Die nächsten beiden Übungen helfen Ihnen dabei Ihre Schultermuskulatur zu stärken und bei regelmäßiger Durchführung langfristig zu entlasten.

„Schulterrotation“ (3 min)

- **Ausgangsposition:** Bitte nehmen Sie einen aufrechten und hüftbreiten Stand ein. Ihre Arme positionieren Sie in einem 90°-Winkel im Ellenbogengelenk eng am Körper.
- **Ausführung:** Bewegen Sie nun Ihre Unterarme so weit nach außen, dass Ihre Oberarme Ihren Oberkörper noch berühren.
- **3 Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause dazwischen.** *In der Endposition ziehen Sie noch einmal Ihre Schultern intensiv nach unten und halten diese Position für einige Sekunden, bevor Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.*

„Arm zur Seite“ (2 min)

- **Ausgangsposition:** Stellen Sie sich gerade hin. Halten Sie einen Arm waagrecht und möglichst gestreckt zur anderen Seite gerichtet vor die Brust. Greifen Sie nun mit der Hand des anderen Armes an den Ellbogen.
- **Ausführung:** Führen Sie mit Ihrer Hand den Ellbogen nun sanft in Richtung Ihrer Brust. Ihr Kinn sollte fast auf der Schulter des zu dehnenden Armes liegen.

- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 20 Sekunden.** Halten Sie die Position für 20 Sekunden. Sie sollten ein leichtes Ziehen im Bereich der Schulter des gestreckten Armes spüren. Wechseln Sie anschließend die Seite.

Schmerzen und Verspannungen im Rückenbereich sind unangenehm. Oftmals entstehen sie durch Fehlhaltungen und langes Sitzen. Aber auch Stress kann eine Ursache sein. Die nächsten Übungen helfen Ihnen diesem Schmerz entgegenzuwirken.

„Lockerung der oberen Rückenmuskulatur“ (2 min)

- **Ausgangsposition:** Stellen Sie sich für die Übung mit nach vorne ausgestreckten Armen hin. Verschließen Sie die Finger miteinander. Die Handaußenflächen zeigen dabei nach vorne.
- **Ausführung:** Erzeugen Sie eine Dehnung indem Sie ihre Arme so weit wie möglich nach vorne schieben. Ihr Rücken wird dabei etwas gerundet. Sie sollten merken, wie sich ihre Muskeln langsam entspannen. Erhöhen Sie deshalb nach und nach die Dehnungsspannung.
- **3 Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** Erhöhen Sie beim Ausatmen die Dehnungsspannung und halten Sie diese beim Einatmen.

„Beugen und Strecken“ (2 min)

- **Ausgangsposition:** Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie zunächst die gefalteten Hände auf das Brustbein. Rollen Sie dabei den Oberkörper und Kopf während des Ausatmens nach vorne ein.
- **Ausführung:** Schieben Sie dann beim nächsten Einatmen die gefalteten Hände mit den Handflächen nach oben. Der Blick folgt den Händen. Strecken Sie sich lang. Beim Ausatmen die Hände wieder auf das Brustbein legen, Kopf und Oberkörper erneut einrollen.
- **15 Wiederholungen.** Bitte führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch.

„Lendenwirbelsäule runden“ (2 min)

- **Ausgangsposition:** Setzen Sie sich in aufrechter Haltung auf das vordere Drittel der Sitzfläche eines Stuhls.
- **Ausführung:** Beugen Sie nun Ihren Kopf und anschließend den Rumpf nach vorne. Rollen Sie Ihre Wirbelsäule langsam - Wirbel für Wirbel - ein, bis Sie eine tiefe, entspannte Haltung erreicht haben. Rollen Sie anschließend wieder langsam nach oben in die aufrechte Sitzhaltung zurück.
- **3 Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** Lenken Sie Ihre Atmung in den unteren Bereich der Lendenwirbelsäule und spüren Sie die Dehnung der Rückenmuskulatur. Atmen Sie mehrmals bewusst ein und aus.

Oft sorgen Erkrankungen im Ellenbogen oder Handgelenk für Schmerzen im Unterarm. Ist die Entzündung weitgehend abgeklungen, verschwinden auch die Schmerzen im Unterarm recht schnell. Die Gefahr: Bei der nächsten Überlastung kehren die Beschwerden zurück. Deswegen sind regelmäßige Übungen mit den Armen und Händen wichtig.

„Ellenbogenlockerung“ (2 min)

- **Ausgangsposition:** Setzen Sie sich in aufrechter Haltung auf einen Stuhl. Winkeln Sie Ihren rechten Arm im Ellbogen und Handgelenk an.
- **Ausführung:** Beugen Sie nun Ihren Ellenbogen so weit wie möglich. Versuchen Sie mit Ihren Fingern Ihre rechte Schulter berühren. Der Ellbogen ist nach vorne gerichtet. Anschließend strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach vorne aus mit einer leichten Beugung nach unten (Überstreckung).
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 10 Wiederholungen.** *Zur Unterstützung kann die Gegenhand unter den Ellbogen gelegt werden. Bitte führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch und zählen Sie die absolvierten Wiederholungen.*

„Handstrecken“ (1 min)

- **Ausgangsposition:** Strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus, so dass der Handrücken nach oben zeigt. Ballen Sie Ihre Hand zu einer Faust.
- **Ausführung:** Bewegen Sie Ihre Faust Richtung Boden. Drücken Sie nun mit der linken Hand Ihre Faust in Richtung Ihres Körpers. Sie sollten ein Ziehen im Unterarm spüren.
- **Pro Arm: 2 Durchgänge á 10 Sekunden.** *Wechseln Sie anschließend die Seite.*

„Handbeugen“ (1 min)

- **Ausgangsposition:** Strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus, so dass der Handrücken nach unten zeigt.
- **Ausführung:** Bewegen Sie Ihre Hand Richtung Boden. Drücken Sie nun mit der linken Hand die Finger der rechten Hand in Richtung Ihres Körpers. Sie sollten ein Ziehen im Unterarm spüren.
- **Pro Arm: 2 Durchgänge á 10 Sekunden.** *Wechseln Sie anschließend die Seite.*

Intensität von Kraftübungen steigern

Abschließend haben wir noch einige Tipps, wie Sie die Intensität der Kraftübungen aus Ihrem Übungskatalog steigern können, wenn Sie merken, dass Ihnen die Übungen zunehmend leichter fallen:

- ohne Schwung trainieren, dabei auf kontrollierte Bewegungen achten
- mit Gewichten, wie z.B. gefüllten Wasserflaschen, trainieren (bei Arm-/Rumpfübungen)
- Haltedauer bei statischen Übungen verlängern
- Anzahl der Wiederholungen und Anzahl der Durchgänge erhöhen
- Pausen zwischen den Durchgängen verkürzen
- auf instabilen Untergründen trainieren

Aktiv und genussvoll leben im Alter

Achten Sie zusätzlich zu täglicher Bewegung auf eine ausgewogene Ernährung

Um den Abbau von Körperfunktionen hinauszuzögern und das Erkrankungsrisiko für ernährungsbedingte Erkrankungen, wie Osteoporose, Übergewicht, Hypertonie oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken, ist es wichtig auf die Ernährung zu achten. Um sich altersgerecht zu ernähren, sollte bei der Lebensmittelauswahl auf Folgendes geachtet werden:

- **Ein hoher Calciumgehalt** trägt zur Aufrechterhaltung der Knochenmasse bei und schützt vor Osteoporose.
- **Viel Vitamin D** sorgt für die Aufnahme von Calcium in den Knochen. Neben der Bildung in der Haut durch UV-Strahlung enthalten auch Lebensmittel, wie Pilze, Hähnchenfleisch oder Hering viel Vitamin D.
- **Viel Obst- und Gemüse (am besten 5 Portionen am Tag)** optimiert die Folsäure-Zufuhr und Sie werden reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen versorgt.
- **Täglich Milch- und Milchprodukte (am besten 3-mal am Tag)** optimieren den Calcium-/Vitamin D- und Vitamin B12-Gehalt.
- **Mindestens 1-mal pro Woche Seefisch** optimiert die Zufuhr von Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren.
- **Konsum von Fett, Zucker, Salz und Fleisch bzw. Wurstwaren nur in Maßen.**
- **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag und alkoholische Getränke nur gelegentlich und in kleinen Mengen.
- **Eine schmackhafte und schonende Zubereitung:** Jeweilige Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, möglichst kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett garen. Das erhöht den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe.
- **Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie das Essen.**

Weitere Informationen:

Informieren Sie sich zusätzlich im Internet über Tipps und Tricks zur gesundheitsförderlichen Ernährung und Bewegung unter:

- „In Form“-Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG): www.in-form.de
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO): www.bagso.de

