

Interesse an dem  
Weiterbildungskonzept?



Melden sie sich gerne bei uns unter:

**Sekretariat Neuromotorik und Training**

Frau Mendler

Wilhelm-Schickard-Straße 8

48149 Münster

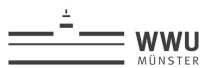
Tel: +49 (0) 251-83 32460

Fax: +49 (0) 251-83 32466

lmendler@uni-muenster.de

Weitere Materialien aus dem Verbundprojekt zum  
Thema Bewegung im Alter sind zu finden unter:

[www.sport.wwu.de/fitimnordwesten](http://www.sport.wwu.de/fitimnordwesten)



NEURO  
MOTOR  
EXERCISE

## Weiterbildung Bewegung im Alter



aequipa  
ready to change

Die Weiterbildung „Bewegung im Alter“ wurde im Rahmen des Forschungsprojekts Ready to Change von der Uni Münster und dem BIPS Bremen entwickelt. Dieses wissenschaftsbasierte Weiterbildungskonzept richtet sich an basisausgebildete Übungsleiter\*innen, die ihr Wissen erweitern möchten, als auch an Trainer\*innen, die erstmals ein Angebot für ältere Personen planen.



## Hintergrund

Infolge des demografischen Wandels gewinnt das Thema aktives Altern immer stärkere Bedeutung. Der Erhalt der motorischen Grundfähigkeiten ermöglicht das Meistern des Alltags und die soziale Teilhabe im Alter. Eine weitere Säule für ein selbstständiges Leben bildet die Aufrechterhaltung von kognitiven Fähigkeiten. Hier spielt Bewegung eine entscheidende Rolle: zahlreiche Studien konnten zeigen, dass sich ein günstiges Bewegungsverhalten und -training positiv auf die Kognition auswirkt. Folglich ist es durch Bewegung und Sport möglich, sowohl die Motorik als auch Kognition zu adressieren und zu erhalten.

Aufgrund dieser evidenzbasierten Ergebnisse wurde im Rahmen des Verbundprojekts AEQUIPA diese Weiterbildung entwickelt und kann auf Anfrage an übungsleitende Personen bzw. Person, die im sportlichen Kontext mit der Zielgruppe „Ältere“ arbeiten, als auch Institutionen für Weiterbildungen im Sport organisieren, durchgeführt werden.

## Folgende Inhalte sind Teil des Konzepts:

- Motorische Grundfähigkeiten
- Bewegungsempfehlung für ältere Personen
- Besonderheiten im Umgang mit Älteren im Sport
- Übungsausführungen und altersgerechte Anpassungen
- Konzeption von Übungseinheiten für die Motorik
- Grundlagen und Veränderungen des Gehirns
- Kognitive Leistungsfähigkeit im Alter
- Wie hängen Bewegung und Kognition zusammen?
- Multi/Dual-Tasking im Alltag und Sport
- Kognitionstraining optimal einbauen und gestalten
- Notfallmanagement und Motivation im Sport



Einen kurzen Einblick in die Trainingsinhalte können Sie unter folgendem Link erhalten:

[www.aequipa.de/materialien/rtc.html](http://www.aequipa.de/materialien/rtc.html)