

Für eine erfolgreiche, ganzheitlich angelegte Prävention gilt jedoch, dass, über eine nach einem Präventionsprinzip gestaltete isolierte Intervention hinausgehend, die Verknüpfung von Maßnahmen aus diesen verschiedenen Handlungsfeldern bzw. Präventionsprinzipien sinnvoll sein kann. Entsprechende Angebote setzen ihre thematischen Schwerpunkte an den gesundheitlichen Motiven und den gesundheitlichen Alltagsthemen der Menschen sowie ihren individuellen Voraussetzungen an. Dadurch wird auch dem Grundsatz Rechnung getragen, nicht isoliert einzelne Krankheiten oder „Risikofaktoren“ in das Zentrum der präventiven Bemühungen zu stellen, sondern auf die umfassende gesundheitliche Handlungskompetenz abzielen.

Vor diesem Hintergrund ist das Angebot in das Handlungsfeld „Bewegungsgewohnheiten“ einzuordnen und dabei gemäß der Zielgruppe dem 1. Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheits-sportliche Aktivität“ zuzuordnen.

3.3 Ziele und Inhalte des Angebots BEWEGT in FORM

3.3.1 Die drei Säulen des Angebots

Ausreichende Bewegung und „bessere“ Ernährung gehören zusammen und ergänzen sich gegenseitig. Aber das Wissen über das „richtige“ Verhalten reicht allein zumeist nicht aus, um das eigene Handeln auch langfristig umzustellen. Zwischen Wissen und Handeln besteht oft eine große Differenz. Jemand kann viel über Ernährung und/oder Bewegung wissen. Dies bedeutet nicht, dass sich allein dadurch etwas an seinem ggf. unangemessenen Umgang mit Ernährung und/oder Bewegung ändert. Wichtig ist es, wirkungsvolle Maßnahmen und Wege zu suchen, mit denen Einstellungen, Muster und letztendlich das konkrete Verhalten dauerhaft geändert werden können. Dabei muss stets der konkrete Bezug zur individuellen Lebenswelt der Beteiligten gegeben sein. Individuelle Einstellungen, Gewohnheiten, Vorlieben und Lebensumstände der Personen müssen miteinbezogen werden.

Im Angebot BEWEGT in FORM finden daher in der praktischen Umsetzung drei Hauptsäulen Berücksichtigung.



Abb. 4: Die drei Säulen des Angebots BEWEGT in FORM

Erleben und Erlernen von Sport und Bewegung

Durch Sport und Bewegung werden Kalorien verbraucht. Oft wird der Kalorienverbrauch durch Bewegung allerdings überschätzt. Ein gezieltes „Abnehmen“ funktioniert nur in Kombination mit einer Einschränkung der Kalorienzufuhr, z.B. durch Orientierung der Ernährung an die „Ernährungspyramide“. Sportliche Aktivität unterstützt beim Abnehmen und kann einen Beitrag zur Stabilisierung des individuellen „Wohlfühlgewichts“ leisten. Die körperlichen Grundfähigkeiten „Ausdauer“ (Schwerpunkt), „Kraft“, „Beweglichkeit“, „Koordination“ sowie die „Entspannungsfähigkeit“ werden trainiert. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt, die Stimmungslage verbessert, das soziale Zugehörigkeitsgefühl gesteigert. Körperlich-sportliche Aktivitäten bilden damit einen zentralen Faktor zur Erhaltung sowie zur Wiederherstellung der physischen und der psychosozialen Gesundheit. Ein positives Erleben von Sport und Bewegung in der Gruppe mit anderen schafft eine dauerhafte Motivation zur Veränderung der Bewegungsverhältnisse.

Auseinandersetzung mit dem Bewegungs- und Ernährungsverhalten mit den Mitteln des Sports

Mit Hilfe von Spiel- und Übungsformen zum individuellen Umgang mit Bewegung und Ernährung wird das individuelle Gesundheitsverhalten mit den Mitteln des Sports reflektiert. Es geht hierbei u.a. um Muster und Regeln des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens im Alltagsbezug, die im Angebot thematisiert und ggf. positiv verändert werden. Durch die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit werden gesundheitliche Schutzfaktoren aufgebaut.

Informationen zu ausgewählten Ernährungs- und Bewegungsthemen

Im Rahmen des Bewegungsangebots werden die „Allgemeinen Informationsmaterialien“ zum Thema BEWEGT in FORM (z.B. „Individuelle Gesundheitsvorstellungen“, „Generelle Trainingsprinzipien“, „Bewegung und Abnehmen“ etc.) und die Informationsmaterialien zum BEWEGT in FORM-Wochenplan (z.B. „Reichlich Trinken“, „Weniger Fett“, „Süßes und Snacks in Maßen“ etc.) gleichermaßen verteilt und besprochen (siehe Kapitel 2.3 und Kapitel 5). Sie dienen der fachspezifischen Information zur Erweiterung des Wissens in Bezug auf die Themen „Gesundheit“, „Bewegung“ und „Ernährung“.



3.3.2 Kernziele

Ausgehend von den in Kapitel 1 dargestellten Grundlagen und den bundesweit anerkannten Kernzielen präventiver/ gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote¹⁶ lassen sich für die konkrete Umsetzung des präventiven/

gesundheitsfördernden Bewegungsangebots BEWEGT in FORM konkrete Ziel- und Inhaltsbereiche und daran orientiert, bestimmte sportpraktische Methoden formulieren. Denn je nach dem wie z.B. eine Übung angeleitet und reflektiert wird, zielt sie auf unterschiedliche Aspekte von Gesundheit bzw. auf eine spezifische Gesundheitsressource.

Bewegungsangebot BEWEGT in FORM

Zielbereiche	Inhalte und Methoden
Förderung der körperlichen Funktionsfähigkeit und Leistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> ● Bewältigung von physischen Beschwerden und Missbefindenszuständen ● Verminderung von physischen Risikofaktoren ● Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren) 	Übungs-/Spiel- und Trainingsformen zur Förderung der <ul style="list-style-type: none"> ● Ausdauer ● Kraft und Kraftausdauer ● Koordination ● Beweglichkeit (Mobilisation) ● Entspannungsfähigkeit Übungs-/Spielformen zur Vermittlung der eigenständigen Durchführung funktioneller Übungs- und Trainingsformen <ul style="list-style-type: none"> ● Bewegungstechniken ● Belastungs- und Trainingssteuerung ● Entspannungstechniken
Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen <ul style="list-style-type: none"> ● Bewältigung von psychosozialen Beschwerden und Missbefindenszuständen ● Verminderung von psychosozialen Risikofaktoren ● Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren) 	Übungs-/Spielformen und Methoden zur Förderung der/des <ul style="list-style-type: none"> ● Sozialfähigkeit (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen können etc.) ● Selbstwirksamkeitsüberzeugung ● Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit ● Zielgerichtetheit des Verhaltens ● Wechsels von Spannung und Entspannung ● Wohlbefindens ● Handlungs- und Effektwissens (wird unter „Förderung des Gesundheitswissens“ gesondert abgehandelt)
Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> ● Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen ● Stärkung und Entwicklung einer eigenverantwortlichen Gestaltung der individuellen Gesundheit ● Fähigkeit Gesundheitsressourcen aufzubauen, zu festigen und zu nutzen ● Aufbau von Bindung an Bewegung, Spiel und Sport ● Verbesserung der Bewegungsverhältnisse 	Übungs-/Spielformen <ul style="list-style-type: none"> ● zum Gesundheitsverständnis (Gesundheit selber gestalten) ● zur Wahrnehmung des Körpers ● zu Mustern des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens ● zu Regeln des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens ● zum Können-Wollen-Sollen (für sich sorgen) ● zur Alltagsübertragung ● zur Dauerhaftigkeit (langfristige Bindung an Vereinsangebote)
Förderung von Gesundheitswissen <ul style="list-style-type: none"> ● Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitsportlicher Aktivität ● Bearbeitung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung 	Bearbeitung des Informationsmaterials (siehe Kapitel 5) <ul style="list-style-type: none"> ● Grundlagen der Gesundheitsförderung ● Risiko und Schutzfaktoren für die Gesundheit ● Grundlagen zum Herz-Kreislauf-System ● Grundlagen zum Haltungs- und Bewegungssystem ● Bewegungstechniken ● Belastungs- und Trainingssteuerung ● Motivation und Bewegungsverhalten ● Entspannung und Stressverhalten ● Zusammenhänge von Bewegung und Ernährung ● Gesundheitsorientiertes Ernährungs- und Genussverhalten

IMMER ALLE 4 ZIELBEREICHE!

In jeder Angebotsstunde von BEWEGT in FORM wird mindestens jeweils ein Thema aus **jedem** der 4 Zielbereiche behandelt und bewusst in der Stundenplanung berücksichtigt! Es werden also in jeder Stunde immer alle 4 Zielbereiche möglichst immer in Bezügen zu den Themen „Bewegung“ und „Ernährung“ thematisch bearbeitet.

¹⁶ Bundesweit finden die folgenden 6 Kernziele für präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote Anerkennung:

- 1) Die Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- 2) Die Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- 3) Die Verminderung von Risikofaktoren
- 4) Die Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- 5) Der Aufbau von Bindung an gesundheitsportliche Aktivität
- 6) Die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Sie sind logische Ableitung der in Kapitel 1 dargestellten Grundlagen und wurden durch das Positionspapier „Sport, Bewegung und Gesundheit“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen (2003) weiter ausdifferenziert.

3.3.3 Erläuterung der Zielbereiche, Inhalte und Methoden

Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit:

Ziele

- Der Teilnehmende hat ein vielfältiges Bewegungsspektrum mit sportpraktischen Beispielen und Angebotsformen erlebt und kennt die technisch korrekte Ausführung spezieller Bewegungsabläufe.
- Der Teilnehmende hat seine allgemeine körperliche Belastungsfähigkeit verbessert und dies bewusst wahrgenommen.

Ein zentraler Aspekt des Angebots BEWEGT in FORM ist es, die physischen Ressourcen Ausdauer (Schwerpunkt), Kraft und Kraftausdauer, Koordination, Beweglichkeit sowie die Entspannungsfähigkeit bei den Teilnehmenden zu verbessern. Die Übungsleitung vermittelt umfangreiche Körper- und Bewegungserfahrungen. Durch das Training der körperlicher Leistungs- und Funktionsfähigkeit werden physische Risikofaktoren vermindert und physische Schutzfaktoren aufgebaut. So kann es z.B. durch ein regelmäßiges Training der Ausdauer zu verbesserten Blutfließeseigenschaften, einer Stärkung des Immunsystems oder zu einer Senkung des Cholesterin-Spiegels kommen. Oft wird im Angebotsverlauf eine verbesserte körperliche Belastungsfähigkeit im Alltag der Teilnehmer festgestellt. So können alltägliche Bewegungen, wie z.B. Treppen steigen, Spazieren gehen oder Fahrradfahren besser/leichter/ausdauernder durchgeführt werden.

Inhalte und Methoden

Aufgabenstellungen und Übungen mit speziellen Ausdauer- (Schwerpunkt), Kraft-, Koordinations-, Beweglichkeits- und Entspannungsinhalten werden von der Übungsleitung mit Hinweisen zur Belastungsdosierung und Belastungsanpassung sowie zur korrekten Ausführung angeleitet. Die Übungen werden technisch korrekt, d.h. ohne Fehlhaltung, Pressatmung, einseitiger Belastung, Überforderung etc. ausgeführt. Dies beinhaltet grundsätzlich die richtige Belastungsherzfrequenz sowie z.B. die genaue Bewegungstechnik beim Walking oder Kraftausdauertraining oder eine korrekte Haltungsposition bei Gymnastikübungen. Zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit sind u.a. Lockerungsübungen und sportnahe Entspannungsübungen (z.B. Progressive Muskelrelaxation, Massage, Körperreise etc.) fester Bestandteil jeder Übungseinheit.



Beispiele aus dem Kurs:

- Übungsformen zur Ausdauerförderung in der Halle durch Walking sowie durch Spielformen und Spiele (Schwerpunkt)
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Kraftausdauer, z.B. Stations-Training
- Muskeltraining mit und an Großgeräten (falls vorhanden) oder mit Fitness-Handgeräten (z.B. Thera-Band)
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Koordination, z.B. Aerobicformen, rhythmisch-tänzerische Bewegungsformen etc.
- Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der Beweglichkeit, z.B. Dehn- und Mobilisationsübungen, präventive Wirbelsäulenübungen etc.
- Übungs- und Spielformen zur Wahrnehmung von Spannung und Entspannung und zur Förderung der Entspannungsfähigkeit, z.B. Dehnentspannung, Progressive Muskelentspannung, Massage etc.

Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen:

Ziele

- Der Teilnehmende hat die Bedeutung zwischenmenschlicher Kontakte als gesundheitliche Ressource für sich erkannt und kann soziale Unterstützung annehmen bzw. anfragen (z.B. Nutzung bestehender Netzwerke und deren Angebote: Beratung, Hilfestellungen, Information etc.).
- Er ist bereit, für sich und andere Verantwortung in der Gruppe zu übernehmen (Teamfähigkeit: z.B. Tipps und Hilfestellung geben, zuhören, andere motivieren).
- Der Teilnehmende hat sich im Angebot wohl gefühlt und Freude in der Gruppe erlebt.
- Der Teilnehmende hat durch nachhaltige Bewegungs- und Körpererfahrungen zielgerichtetes Verhalten, Leistungsbereitschaft und Beharrlichkeit wahrgenommen, erlebt und als eigene Handlungskompetenz erkannt.
- Der Teilnehmende hat selbstwirksame Kompetenzvorstellungen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitsorientierter Handlungsweisen entwickelt.

Die psychosozialen Gesundheitsressourcen umfassen kognitive, emotionale und soziale Potenziale, die ...

- zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen (Wohlbefinden, Körper- evtl. auch Lebenszufriedenheit);
- günstige Voraussetzungen zur Bewältigung von gesundheitlichen Belastungen (Beschwerden, Missbefinden, Alltagsbelastungen, soziale Konflikte) darstellen;
- in die Lage versetzen, die körperliche Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und gesundheitliche Belastungen selbst aktiv zu beeinflussen.¹⁷

Inhalte und Methoden

Durch gezielte Übungen zur Förderung der „**Sozialfähigkeit**“ (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen etc.) werden das Vertrauen und das Wohlfühlen der Teilnehmenden in der Gruppe gestärkt. Bei Gruppenübungen wird ein positives Erfolgserlebnis für alle Beteiligten geschaffen. Es kann passieren, dass die Gruppe sehr schlecht zusammenarbeitet oder vielleicht einzelne Teilnehmende das Geschehen

an sich reißen. Dann ist es als Übungsleitung wichtig, sensibel mit der Situation umzugehen und der Gruppe gegebenenfalls Hilfestellung zu geben, mit der sie sich ein Erfolgserlebnis verschaffen kann. Es soll nicht darum gehen, einzelne Gruppenprozesse bis ins Kleinste zu besprechen und z.B. Kommunikationsschwierigkeiten aufzuzeigen. Vielmehr sind die Übungen Anregungen, als Gruppe gemeinsam aktiv zu sein und in der Gruppe Spaß und Freude zu erleben. In dieser Atmosphäre fühlen sich die Teilnehmenden aufgehoben, knüpfen Kontakte und tauschen sich nicht zuletzt zu den Themen des Angebotes aus. Auch Sozialformen wie Partner-Übungen oder Kleingruppen-Aufgaben helfen, die Kommunikation untereinander und die Zusammenarbeit miteinander zu fördern. Die Gruppenmitglieder unterstützen sich gegenseitig, tauschen sich untereinander aus, nehmen Hilfe an und übernehmen Verantwortung in der Gruppe. Dies wird methodisch z.B. in Übungen angesprochen, bei denen die Teilnehmer gemeinsam Aufgaben lösen können oder sich in andere Teilnehmenden hineinversetzen müssen.



Die Aspekte „**Selbstwirksamkeitsüberzeugung**“, „**Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit**“ und „**Zielgerichtetheit des Verhaltens**“ werden durch Inhalte vermittelt, die den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, direkte, eigene (erfolgreiche) Handlungserfahrungen zu machen. Eine erfolgreiche Bewältigung von Aufgaben, das Erreichen von gesetzten Zielen und das Erfahren der eigenen Leistungsfähigkeit werden gezielt erlebt. So kann sich z.B. ein Teilnehmer am Anfang eines Angebots das Ziel einer bestimmten Ausdauerleistung setzen (z.B. eine bestimmte Zeit im Walking-Test). Wenn im Verlauf des Angebots dieses Ziel erreicht wird, hat der Teilnehmer erfahren, dass er durch zielgerichtetes Verhalten selbstwirksam eine Leistung erbringen kann. Dabei ist es wichtig, dass sich der Teilnehmende mit möglichen Barrieren und Hindernissen auseinandersetzt und eine Überzeugung

¹⁷ aus: BREHM, W. u.a.: Psychosoziale Ressourcen. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen. Hrsg.: Deutscher Turner-Bund, Frankfurt 2002

gung entwickelt, diese bewältigen zu können. Hierzu ist der Bezug zum Alltag der Teilnehmenden bedeutend. Die Erfahrung, etwas zielgerichtet, selbstwirksam zu leisten, wird dann auch in andere Bereiche des Lebens – außerhalb des Sports – übertragen.

Um positive Erfolgserlebnisse zu schaffen, müssen die gestellten Aufgaben und Ziele für den einzelnen Teilnehmer realisierbar sein. Das bedeutet, die Ziele müssen realistisch formuliert werden und Aufgaben müssen lösbar sein. Sie dürfen nicht zu schwer, aber auch nicht zu leicht sein, so dass ein optimales Maß an Herausforderung für jeden Teilnehmer individuell gegeben ist. Das bedeutet z.B. für die Praxis, Übungen zu differenzieren, damit jeder Teilnehmer sich individuell im Rahmen seiner Voraussetzungen optimal belastet und nicht über- oder unterfordert wird. Vor diesem Hintergrund sind in den Stundenverlaufsplänen an möglichst vielen Stellen auch Übungsalternativen angegeben.

Die Übungsauswahl ist so getroffen, dass die Teilnehmenden in den Stunden den „**Wechsel von Anspannung und Entspannung**“ erleben können. Ein ausbalanciertes Verhältnis von Anspannung und Entspannung ist die Grundlage für eine ausgewogene, gesundheitsorientierte Lebensführung und ein „**Wohlbefinden**“. Innerhalb der Übungspraxis wird diese Balance durch die Stundenplanung erlebbar gemacht. Der Wechsel von An- und Entspannungsphasen im Stundenverlauf soll bewusst von den Teilnehmenden wahrgenommen werden, um dieses Prinzip auch für den Alltag übernehmen zu können. So wird meist zum Ende der Einheit eine Entspannungsübung durchgeführt. Hierbei sollen die Teilnehmenden bewusst das Gefühl der Entspannung wahrnehmen und sich mit der physischen und psychischen Wirkung auseinandersetzen. Zudem helfen kleinere Lockerungsübungen und Wahrnehmungssequenzen zwischendurch, eine Balance zwischen Belastung und Erholung in der Stundengestaltung zu gewährleisten. Aber auch die Anspannung kommt nicht zu kurz. Sie ist genau so wichtig wie die Entspannung, was bedeutet, sie muss ebenso bewusst wahrgenommen werden. Entspannung ist nicht möglich, wenn vorher nicht auch eine Anspannung erlebt wurde und umgekehrt. Nur ein dynamisches, individuell angepasstes Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung kann als Ressource für die alltägliche Belastbarkeit und damit als Schutzfaktor für die Gesundheit wirken. Nicht zuletzt ist zu berücksichtigen, dass das Bewegungsangebot an sich für viele Teilnehmenden schon als Entspannung zum ansonsten oft stressig erlebten Alltag wahrgenommen wird.

Zusammenfassend formuliert: Den Teilnehmenden werden Spielformen und Übungen methodisch so geboten werden, dass sie ...

- ... kooperieren, interagieren, kommunizieren
- ... mit Partner oder in der Kleingruppe agieren
- ... Hilfe geben und annehmen
- ... individuell etwas leisten und Erfolg haben
- ... auf ein Ziel hinarbeiten
- ... Beharrlichkeit zeigen
- ... Verantwortung übernehmen
- ... einen Wechsel von Spannung und Entspannung erleben
- ... ein Wohlbefinden in ihrem Körper wahrnehmen.¹⁸

Hinweise zum Aspekt „Gruppe“

Im Vergleich zu einer Individualbetreuung, ist eine positive Beeinflussung des Gesundheitsverhaltens in und durch die Gruppe nachweislich effektiver. Die Teilnehmenden können sich gegenseitig unterstützen, indem sie sich z.B. an dem individuell gelungenen Gesundheitsverhalten eines anderen orientieren, sich Wege zur Verwirklichung von Verhaltensänderungen anschauen oder auch misslungene Versuche reflektieren. Viele Teilnehmer wünschen sich die gemeinsame Aktivität in der Gruppe und eine gute Atmosphäre mit viel Lachen und Spaß während des Bewegungsangebots. Eine gute Atmosphäre und ein wohlwollendes Miteinander unter den Teilnehmenden entstehen aber nicht „von selbst“. Gruppenzugehörigkeit, soziale Integration und eine positive Gruppendynamik können durch die Übungsleitung systematisch beeinflusst werden. In einer entsprechend geführten Gruppe findet ein intensiver Austausch zwischen den Teilnehmenden statt, Hilfe und Unterstützung werden gegeben und angenommen, soziale Bindungen entstehen. Soziale Kontakte und Sozialfähigkeit können so als wichtige psychosoziale Gesundheitsressourcen und Schutzfaktoren gezielt gefördert werden. Die Bindung an das Sport- und Bewegungsangebot wird gefestigt. Zu Hause oder im Fitnessstudio alleine Sport zu treiben, hat eine andere Qualität und kann für einige ggf. schnell langweilig werden. Die Verbindlichkeit ist viel höher, zu einem festen Angebot zu gehen, bei dem es feste Zeiten gibt und die anderen Teilnehmenden – gewissermaßen – auf einen warten. Wer einmal nicht dabei ist, wird vermisst. Die Gruppe trägt also ihre Mitglieder und ist ein wesentlicher Faktor, der die Teilnehmenden motiviert, sich – auch lang-

¹⁸ Der Deutsche Turnerbund hat eine Arbeitshilfe entwickelt, in der neben theoretischen Hintergründen, viele praktische Tipps und Methoden zur Stärkung psychosozialer Ressourcen beschrieben sind, die hier berücksichtigt wurden: BREHM, W. u.a.: Psychosoziale Ressourcen. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen. Hrsg.: Deutscher Turner-Bund, Frankfurt 2002

fristig – in und mit der Gruppe zu bewegen. Dies ist eine ganz besondere Stärke des Angebots. Auch die Initiierung sportlicher oder außersportlicher Maßnahmen durch einzelne Gruppenmitglieder oder durch die Gesamtgruppe wird gezielt gefördert. Wenn die Teilnehmenden es wünschen, kann es z.B. zu einem Lauftreff, einer Wanderung, einer Teilnahme am Ausdauerschwimmabzeichen, einem Aktivurlaub, einem gemeinsamen Besuch von Konzerten und Vorträgen oder einem gemütlichen Treffen im Vereinsheim kommen. Damit verbunden ist ein Gefühl der sozialen Integration, in der sich die Teilnehmenden in der Gruppe als angenommen erleben, was eine große Bedeutung hat, nicht nur, um sie langfristig an ein Bewegungsangebot zu binden, sondern auch um die Gruppe als psychosoziale Gesundheitsressource zu nutzen.

Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit

Ziele

- Der Teilnehmende hat ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit, z.B.
 - Gesundheit ist mehr als körperliche Leistungsfähigkeit
 - Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, das Leben selbst zu „gestalten“
 - Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess
 - Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren
- Der Teilnehmende hat seine Körperwahrnehmung verbessert, z.B.
 - Wahrnehmung körperlicher Signale beim Bewegungs- und Ernährungsverhalten
 - Bewusstes Essen und Wahrnehmung von Lebensmitteln als Genussquelle
 - Erkennen und Wahrnehmen von Belastbarkeitmöglichkeiten und -grenzen
 - Gespür für Anspannung und Entspannung der Muskulatur
 - Vielfältige Erfahrungen mit allen Körpersinnen (Riechen, Schmecken, Sehen, Hören, Fühlen, Gleichgewicht, Bewegungssinn)
- Der Teilnehmende hat sich mit Mustern und Regeln seines individuellen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens auseinandergesetzt, z.B.
 - Erkennen individuell gesundheitsgefährdender und gesundheitsfördernder Verhaltensmuster und -regeln (z.B. Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten)
- Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Einflüssen auf das eigene Bewegungs- und Ernährungsverhalten (z.B. keine Zeit haben, Schlankheitsideal, Über-, Unterforderung, fehlende Motivation etc.)
- Erkennen von Barrieren, die der Umsetzung regelmäßiger gesundheitsorientierter Verhaltensweisen im Wege stehen
- Der Teilnehmende kann Verhaltensalternativen zu seinen gesundheitlich riskanten Verhaltensmustern im Zusammenspiel von Können-Wollen-Sollen entwickeln und anwenden, z.B.
 - Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungsquantität und -qualität im Alltag
 - Balance zwischen individuellen Vorstellungen, Wünschen und Möglichkeiten und sozio-kulturellen Anforderungen
 - Integration von Bewegung und Sport in Alltag und Freizeit
 - Anwendung individuell angemessener moderater Belastungs- und Bewegungsformen
 - Sich als jemand erleben, der Dinge selbst verändern kann (Selbstwirksamkeitsüberzeugung)
 - Entwicklung der Fähigkeit des „Für-sich-sorgen-können“ (z.B. in Stresssituationen, bei hohen Belastungen, Unzufriedenheit oder Missstimmung)
- Der Teilnehmende hat für sich Möglichkeiten gefunden, die Inhalte der Bewegungseinheiten in seine Lebensführung zu übertragen (Alltagsübertragung), z.B.
 - persönliche Zielsetzungen umsetzen, z.B. Fahrradfahren ohne „Schnaufen“,
 - Veränderung von Bewegungsverhältnissen, z.B. Bewegungspausen am Arbeitsplatz, Anschaffung von Inline-Skates, Verabredung zum Walken etc.
 - Ernährungsgewohnheiten hinterfragen und langfristig zum Positiven verändern, z.B. bewusste Trinkpausen, langsames Essen ohne Ablenkung, weniger tierische Lebensmittel, mehr Gemüse
 - Gesundheitsförderliche Aktivitäten als festen Alltagsbestandteil integrieren
 - Eigenständige Durchführung z.B. moderater Belastungsformen mit Herzfrequenzmessung, einfacher (wenig fehleranfälliger) Dehn- und Kräftigungsübungen etc.
- Der Teilnehmende hat ein Sport- und Bewegungsangebot in der Gruppe als dauerhafte Möglichkeit zur Gesunderhaltung erkannt und in seinen Lebensalltag integriert, z.B.
 - Regelmäßige Teilnahme an weiterführenden Bewegungsangeboten, dauerhafte Vereinsmitgliedschaft

- Verbindliche Termine/Verabredungen mit Freunden/Bekannten zu Bewegungsaktivitäten wie z.B. Radfahren, Wandern, Spazieren gehen etc. (helfen/motivieren, das Ziel „regelmäßige Bewegung“ zu erreichen)
- Fähigkeit, Hindernisse im persönlichen Umfeld zu analysieren und aus individueller Sicht notwendige – weil gesundheitsfördernde – persönlich praktikable Lösungen finden und umsetzen können

Inhalte und Methoden



Im Kurs BEWEGT in FORM werden den Teilnehmern mit Hilfe von gezielten Spiel- und Übungsformen Impulse gegeben und ggf. Fähigkeiten vermittelt, mit Belastungen, Freuden, Widerständen des Alltags angemessen umgehen zu können und das vorhandene Gesundheitswissen tatsächlich im Lebensalltag umzusetzen. „Gesundheit“ muss im Alltag immer wieder neu eigenverantwortlich hergestellt und gestaltet werden. Deswegen spricht man von der **„individuellen Gestaltungsfähigkeit“**.

Der zentrale Punkt dieses Bereichs ist das Verständnis der Teilnehmer dafür, dass „Gesundheit“ immer auch mit dem individuellen Verhalten gekoppelt ist. Wenn bestimmte Aspekte des Verhaltens die Gesundheit gefährden oder beeinträchtigen, muss der Teilnehmer, wenn er gesünder leben will, das eigene Verhalten ändern. Das Verhalten ist wiederum von Mustern und Regeln geprägt. Mit diesen muss er sich auseinandersetzen, um sich klar zu werden, was ihn daran hindert, gesund zu leben. Er muss für sich erkennen, in welchen Situationen er wie für seine Gesundheit sorgen kann. Dafür ist es zunächst wichtig, die Wahrnehmungskompetenzen zu erweitern, um ein besseres „Gefühl“ für sich und seine Umwelt zu bekommen (Wahrnehmungsentwicklung). „Ich kann mich meiner Umwelt anpassen“ oder „Ich verändere meine Umwelt“, beides sind Möglichkeiten zur Schaffung einer gesünderen Lebensführung. Entscheidend dabei ist,

dass die Teilnehmer ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass sie ihre Gesundheit selbstverantwortlich beeinflussen und damit kompetenten Einfluss auf ihr Wohlbefinden nehmen können (Eigenverantwortlichkeit und Selbstwirksamkeit). Außerdem müssen die Teilnehmer ihr Bewusstsein dahingehend entwickeln, dass nur eine dauerhafte Veränderung des Verhaltens oder der Verhältnisse im Alltag langfristig die Gesundheit fördert. Dies kann z.B. auf die Bewegungssituation im Alltag (Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Auto, jeden Morgen fünf Minuten Gymnastik etc.), in der Freizeit (Walking-Treff, Tennisspielen, Inline-Skaten etc.) oder am Arbeitsplatz (Sitzhaltung, einseitige Belastung, Stress etc.) Bezug nehmen. So soll vermittelt werden, dass Gesundheit nicht nur ein Zustand, sondern ein lebenslanger Prozess ist. Das bedeutet, dass die Balance von Gesundheit aufgrund wechselnder Lebensverhältnisse und -situationen immer wieder neu hergestellt werden muss.

Im Bezug auf das Ernährungsverhalten muss den Teilnehmenden deutlich werden, dass eine gesunde Ernährung nicht Verzicht bedeutet, sondern eine Verbesserung der Lebensqualität. Nur so werden sie den persönlichen Nutzen einer Verhaltensänderung höher einschätzen als die aufzubringende Anstrengung. Dies wird dadurch erreicht, dass die Thematisierung von „Ernährung“ nicht abstrakt, sondern einfach und konkret, individuell und handlungsbezogen erfolgt sowie in positive leibliche und sinnliche Erfahrung eingebunden ist. Ernährung ist stark durch sozio-kulturelle Vorgaben und die individuelle Sozialisation geprägt.

Das Erlernen eines flexiblen Umgangs mit der Ernährung in den verschiedensten Lebenssituationen und dabei zuweilen auch lang gültige gesellschaftliche und individuelle Regeln und Muster durchbrechen zu müssen, ist eine schwierige Aufgabe, die Zeit und wiederkehrende Anstrengung benötigt. Diese Fähigkeit des flexiblen Umgangs wird durch gezielte Übungen und Erfahrungssituationen in verschiedenen Themenbereichen des Ernährungs- und Essverhaltens gefördert. Es geht dabei immer darum, sich mit den Mustern und Regeln des eigenen Ernährungsverhaltens auseinanderzusetzen. Im Rahmen von BEWEGT in FORM sind diese Erfahrungsmöglichkeiten grundsätzlich in Bewegungsübungen eingebettet. In anschließenden Reflexionsphasen wird der Zusammenhang zum persönlichen Alltag und zur eigenen Ernährung deutlich gemacht.

Aufgrund der oben aufgeführten Erläuterungen werden die Inhalte zur Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im Kurs BEWEGT in FORM in 7 Teilbereiche gegliedert¹⁹:

1

ÜBUNGS-/SPIELFORMEN ZUM GESUNDHEITSVERSTÄNDNIS

Prinzip der Übungen: Die TN setzen sich damit auseinander, was für sie „Gesundheit“ bedeutet!

2

ÜBUNGS-/SPIELFORMEN ZUR WAHRNEHMUNG DES KÖRPERS

Prinzip der Übungen: Die TN achten sensibel auf ihre Körperwahrnehmungen!

3/4

ÜBUNGS-/SPIELFORMEN ZU MUSTERN UND REGELN (werden hier zusammengefasst) DES GESUNDHEITSVERHALTENS

Prinzip der Übungen: Etwas, was immer automatisch gemacht wird, wird hinterfragt und variiert. Es erfolgt eine Übertragung auf das Gesundheitsverhalten im Alltag!

5

ÜBUNGS-/SPIELFORMEN ZUM KÖNNEN-WOLLEN-SOLLEN

Prinzip der Übungen: Jeder TN entscheidet individuell für sich, was das Richtige und gesundheitlich Beste für sie/ihn ist. Diese Entscheidungskompetenz wird auf den Alltag übertragen!

6

ÜBUNGS-/SPIELFORMEN ZUR ALLTAGSÜBERTRAGUNG

Prinzip der Übungen: In der Übung wird direkt ein Bezug zum Gesundheitsverhalten im Alltag hergestellt!

7

ÜBUNGS-/SPIELFORMEN ZUR DAUERHAFTIGKEIT DES GESUNDHEITSORIENTIERTEN VERHALTENS

Prinzip der Übungen: Die TN werden durch eine Übung angeregt, sich dauerhaft mit ihrem Gesundheitsverhalten auseinanderzusetzen!

¹⁹ Grundlage dafür ist die zur Umsetzung dieses Zielbereichs vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen entwickelte Praxishilfe: „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport“, als Broschüre (90 Seiten mit 160 Übungsbeispielen) und als CD-ROM (mit ca. 250 Übungsbeispielen) entwickelt (Duisburg 2005, Preis je 10,- Euro). Sie beinhaltet allgemeine Übungen zur Vertiefung des Gesundheitsverständnisses, zur Wahrnehmungsentwicklung, zur Auseinandersetzung mit Mustern, Regeln, dem „Können-Wollen-Sollen“, zur Alltagsübertragung sowie zur Unterstützung der dauerhaften Bindung an gesundheitsfördernde Bewegungsangebote.



Förderung von Gesundheitswissen:

Ziele

- Der Teilnehmende hat sich mit Aspekten der „Gesundheit“ beschäftigt, z.B.
 - Auseinandersetzung mit dem individuellen Gesundheitsverständnis
 - Verständnis über den Zusammenhang von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen
 - Beschäftigung mit dem gesundheitsrelevanten Bewegungs- und Ernährungsverhalten im Alltag
 - Erkenntnisse zur individuellen Motivation im Gesundheitsverhalten
- Der Teilnehmende kennt Formen der objektiven und subjektiven Belastungssteuerung, z.B.
 - Pulsmessung (manuell)
 - ggf. Herzfrequenzmessung (gerätegestützt, falls vorhanden)
 - Belastungsempfinden und Körpergefühl (z.B. mit Borg-Skala)
 - Schrittatemrhythmus
- Der Teilnehmende kennt gesundheitsfördernde Schutzfaktoren und gesundheitsgefährdende Risiken, ihre Ursachen und mögliche Auswirkungen, z.B.
 - Wissen über gesundheitsorientiertes Sporttreiben – insbesondere im Bereich Herz-Kreislauf-Ausdauer
 - Kenntnisse über Schutzfaktoren (z.B. gutes soziales Netzwerk, abwechslungsreiche, moderate Bewegung in Alltag und Freizeit, gute Körperwahrnehmung, Für-Sich-Sorgen-Können etc.)
 - Kenntnisse über Risikofaktoren (z.B. Bewegungsmangel, Körpergewicht, Rauchen, Blutdruck, Cholesterinspiegel, Fehlernährung, Blutzucker etc.)
 - Nutzung bestehender Informationsquellen/Netzwerke und deren Angebote (Beratung, Hilfestellungen, Information etc.)
- Der Teilnehmende kennt Bewegungsformen, die auch im Lebensalltag umgesetzt werden können, z.B.
 - Alltagsaktivitäten wie z.B. Einkäufe, kurze Wege zu Fuß, Dehnpause, Besorgungsfahrten mit dem Fahrrad statt dem Auto etc.
 - Angebotsformen für zu Hause, wie z.B. Walking, Nordic Walking, Fahrradfahren, Inline-Skating etc.
 - Sportnahe Entspannungsformen wie z.B. Stretching, Tennisballmassagen, progressive Muskelentspannung etc.
- Der Teilnehmende verfügt über die notwendigen Kompetenzen, ein moderates Training bzw. andere Gesundheitspraktiken eigenständig und individuell angemessen zu steuern, z.B.
 - Gesundheitsorientierte Dosierung der Belastung, wie z.B. beim Radfahren, Wandern, Spazieren gehen etc.
 - Trainingsdurchführung nach Intensität, Wiederholung, Dauer
 - Einblicke in Wirkungen von Bewegung und Sport und in Anpassungsleistungen durch Training
 - Berücksichtigung ausreichender Zeiten, um dem Körper die notwendige Zeit zur Erholung/Regeneration zu geben
 - Korrekte Ausführung von Bewegungstechniken
 - Wissen über den Haltungs- und Bewegungsapparates (Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, Gelenke, Gelenkbelastungen, Stützfunktion des Muskelsystems etc.)
 - Physiologisch optimale Gelenkstellungen und Haltungen beim Muskeltraining
 - Muskelverkürzung und -abschwächung etc.
- Der Teilnehmende hat mit fachspezifischen Informationen zum Themenbereich Bewegung und Ernährung sein Handlungs- und Effektwissen erweitert, z.B.
 - Bewegung und Abnehmen, Energiebedarf und Energiebereitstellung
 - Bewegung im Alltag
 - Trinkverhalten
 - Genuss und Genießen
 - Lebensmittelgruppen (Obst, Gemüse, Getreide etc.)
 - Fett im Alltag etc.

Inhalte und Methoden

Um den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, sich kognitiv mit den Themen des Angebots auseinander zu setzen, ist für das Angebot BEWEGT in FORM eine Auswahl der im Kapitel 5 als Kopiervorlagen zusammengestellten Informationsmaterialien getroffen worden. Die Teilnehmenden nehmen diese Materialien mit nach Hause. Neben allgemeinen Angaben zum Bewegungsangebot, Informationsblättern zur Gesundheitsförderung, zu Risiko- und Schutzfaktoren, zum Zusammenhang von Sport und Immunsystem etc. werden grundlegende Informationen und praktische Beispiele zur Trainingsgestaltung und Belastungssteuerung, zum Herz-Kreislauf- wie auch zum Haltungs- und Bewegungssystem gegeben. Daneben sind Materialien zur Unterstützung von gesundheitsbezogener Verhaltensänderung im Alltag berücksichtigt. Außerdem werden Grundlagen zum

Themenbereich Bewegung und Ernährung vermittelt, wie z.B. zum Energiebedarf und zur Energiebereitstellung oder zum Zusammenhang von Bewegung und Abnehmen. Die Informationsmaterialien zum BEWEGT in FORM-Wochenplan („Bewegung im Alltag“, „Reichlich Trinken“, „Essen genießen“ etc.) runden zusammen mit den Teilnehmermaterialien für die Informationseinheiten die Teilnehmerunterlagen für den Kurs ab.

Im Verlauf des Angebots gibt es unzählige Situationen, in denen das gesundheitspraktische Wissen von der Übungsleitung weitergegeben wird. Die Informationsmaterialien dienen als Ergänzung und werden in der Regel im Rahmen des Angebots besprochen, sodass offene Fragen geklärt werden können. Aber Achtung: „Wissen“ heißt nicht zugleich „richtiges Handeln“! Gesundheitsorientiertes Wissen soll die Teilnehmenden in ihrer Person (möglichst praxisnah mit den Mitteln des Sports) erreichen, sodass eine Umsetzung im Lebensalltag erfolgen kann. Folgende didaktisch-methodische Hinweise sind hierfür hilfreich:

Eine Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen erfolgt in Form eines Minivortrags²⁰

„Minivorträge“ sind kurze Vorträge oder Informationsphasen. Sie dienen der Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitsportlicher Aktivität und der Bearbeitung von theoretischen Grundlagen zur gesunden Lebensführung. Sie finden in einem eng begrenzten zeitlichen Rahmen innerhalb des Kurses statt. Günstig ist es, an die vorangegangene Sportpraxis anzuknüpfen oder auf die kommende vorzubereiten, um Wissensinhalte an konkrete Erfahrungen zu binden (siehe nächster Punkt). Die Sprache der Übungsleitung sollte klar, prägnant und präzise sein! Lange Sätze und ausschweifende Erklärungen sowie unbekannte Fachausdrücke und Fremdwörter sollten vermieden werden. Gut ist es, eine bildreiche Sprache zu verwenden und die Theorie mit alltäglichen Beispielen zu erläutern. Komplizierte Sachverhalte sind adressatengerecht in der „Sprache der Teilnehmer“ zu erläutern.

Die Informationsvermittlung ist direkt mit praktischen Erfahrungen und konkretem Erleben verbunden

Es hat sich als sehr sinnvoll erwiesen, Informationen nicht nur rein „theoretisch“ zu vermitteln, sondern sie in einem direkten Bezug zur Praxis erlebbar zu machen. So fließen theoretisch vermittelte Informationen in eine anschließende Bewegungspraxis ein, damit sie am „eigenen Leib“ nachvollziehbar gemacht werden. Außerdem wird Bewegungspraxis als konkreter Anlass oder Impuls genutzt, um Informationen in einer anschließenden theoretischen Phase zu vermitteln, damit das Erlebte verarbeitet und reflektiert werden kann. So wird z.B. eine Informationsvermittlung zum Thema „Sport, Bewegung und Flüssigkeit“ direkt mit der Einführung von regelmäßigen Trinkpausen während der Übungseinheiten verbunden. Eine Kurzinformation zum Thema „Progressive Muskelentspannung“ wird am Ende der Einheit mit der Erprobung der Technik in der Entspannungsphase verknüpft und dient als Anlass zu entsprechenden „Tipps und Übungen für zu Hause“, in denen es um die Durchführung einer Entspannungssequenz im Alltag geht. Die Aufgabe der Übungsleitung ist es, die im Kurskonzept vorgegebenen Inhalte so umzusetzen, dass die Vermittlung von Informationen mit praktischen Erfahrungen verbunden wird.

Es erfolgt eine Wahrnehmungslenkung bei der praktischen Umsetzung der Information

Werden theoretische Informationen vermittelt und findet eine praktische Umsetzung des Vermittelten statt, ist es wichtig, die Wahrnehmung immer wieder auf die Inhalte zu lenken, die in der Informationsphase behandelt wurden. Wird beispielsweise das Teilnehmermaterial „Subjektive Belastungsempfindung“ verteilt und bearbeitet, werden die körperlichen Reaktionsweisen zur Belastungskontrolle in einer nachfolgenden Ausdauerinheit konkret angesprochen. Wichtig ist es dann, die Wahrnehmung konkret auf das körperliche Empfinden der Veränderung bei der Atmung, der Körpertemperatur oder der Herzfrequenz bei einer Anstrengung zu lenken. Bei der Bearbeitung des Themas „Was ist Stress?“ richtet die Übungsleitung die Aufmerksamkeit der Teilnehmer auf konkrete körperliche Reaktionen, die bei Stress zu spüren sind, wie z.B. das Verkrampfen der Schulter- und Nackenmuskulatur. Ein theoretischer Input wird also nicht nur praktisch erlebbar gemacht, sondern es wird auch während des praktischen Erlebens immer wieder der Bezug zur eigenen Wahrnehmung hergestellt, um Informationen einsichtiger, nachvollziehbarer und für das eigene gesundheitspraktische Wissen relevanter werden zu lassen.

Bei der Informationsvermittlung wird an die vorhandenen Kenntnisse und Vorstellungen der Teilnehmer angeknüpft

Die Teilnehmer werden bei der Vermittlung von Informationen methodisch einbezogen. Ihr Vorwissen und ihre Kenntnisse sind der Ausgangspunkt, denn nur wenn an bereits Gelerntem angeknüpft wird, findet eine sinnvolle Erweiterung des individuellen Informationsstandes statt. Dabei wird auch voneinander gelernt, da die Kenntnisse der Teilnehmer in der Regel sehr unterschiedlich sind und sich somit gegenseitig ergänzen können. Die Übungsleitung versteht sich als „Lernmanager“, der es ermöglicht, dass die Teilnehmer von ihrem jeweils unterschiedlichen Wissen gegenseitig profitieren. So kann z.B. ein Bericht über die Erfahrungen bei der Umsetzung von Verhaltensänderungen durch einen Teilnehmer wichtige Erkenntnisse und Tipps für andere Teilnehmer beinhalten. Die berichtenden Teilnehmer werden durch die Präsentation ihrer Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit bestätigt und festigen zudem ihr gesundheitspraktisches Wissen, indem sie es an andere weitergeben. Wichtig ist, dass die Teilnehmer ihre spezifischen Fragen, Wünsche und Interessen zu einem Thema vorbringen können, um so auf den Inhalt der Informationsvermittlung Einfluss zu nehmen.

Geeignete Medien und Materialien unterstützen die Informationsvermittlung

Zur Unterstützung der Informationsvermittlung dienen die Teilnehmermaterialien als „Handouts“ in den Stunden. So haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Informationen zu Hause nachzulesen oder entsprechende Materialien direkt im Alltag einzusetzen. Bei Bedarf können die Familienangehörigen einbezogen werden. Auch Wissensvermittlung im Rahmen von Bewegungsaufgaben ist berücksichtigt: Beim Stationslauf werden Lebensmittelkarten gesammelt und auf der Abbildung einer Ernährungspyramide zugeordnet. Ein Kurzvortrag kann außerdem durch ein ergänzendes selbstgeschaffenes Plakat, durch ergänzende Folien und Modelle (z.B. Herz-Kreislaufsystem, Wirbelsäulenmodell) oder Alltagsmaterialien (z.B. eine Balance-Waage zur Darstellung von Risiko- und Schutzfaktoren) unterstützt werden. Auch der über die vorgegebenen Materialien hinausgehende Einsatz eines kleinen Filmausschnitts kann eine Informationsweitergabe attraktiv unterstützen.

Die Dauer der Informationsvermittlung beträgt nicht mehr als fünf Minuten

Die Dauer einer Informationsphase beträgt nicht länger als fünf Minuten, da der Schwerpunkt einer Übungseinheit immer auf der Umsetzung sportpraktischer Erfah-

runghinhalte liegt. Bei längerer Dauer wird die Aufmerksamkeit der Teilnehmer überfordert und die Pausenzeit zwischen der Bewegung wird zu lang. Informationen werden also dosiert weitergegeben. Weniger ist mehr! Bei der Vorbereitung einer Informationsphase müssen „Pufferzeiten“ eingeplant werden. Sollte das Bedürfnis der Teilnehmenden nach mehr Informationen zu spüren sein, oder die Zeit für die Beantwortung von Fragen nicht ausreichen, kann die Übungsleitung mit den Teilnehmern einen Extratermin vereinbaren oder das Thema in einer anderen Stunde wieder aufgreifen. Bei allen Informationsvermittlungen ist es grundsätzlich wichtig, sich auf die wesentlichen Aspekte zu konzentrieren, sodass die Info-Phasen nicht als anstrengend empfunden werden. Wichtig ist es aber auch, das Interesse für gesundheitspraktisches Wissen zu wecken sowie die Bedeutung dieser Phasen zu betonen, um sie als selbstverständlichen Teil des Angebots zu etablieren.

Die Kunst des Verbindens

Zu dem Bewegungsangebot BEWEGT in FORM gehören alle oben genannten Zielbereiche, die damit zusammenhängenden Inhaltsbereiche und Methoden sowie die im vorliegenden Verlaufsplan angebotenen Übungen. Eine Nutzung der Übungen zur Erreichung mehrerer Zielbereiche ist in den ausgewählten Übungen bereits angelegt. Das heißt, dass in jeder Übungsstunde sowohl somatische und psychosoziale Gesundheitsressourcen als auch die individuelle Gestaltungsfähigkeit und das Gesundheitswissen gezielt gefördert werden.

Eine Kunst ist es hierbei, die Übungs- und Spielformen so durchzuführen, dass tatsächlich mehrere Zielbereiche gleichzeitig angesprochen werden. Dementsprechend fördert ein Kooperationsspiel auch Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit oder die Koordination. Mit geschlossenen Augen ist es gleichzeitig auch noch eine Wahrnehmungsübung. Das Gleiche gilt für Übungen zur Auseinandersetzung mit Mustern und Regeln des Verhaltens oder zum Können-Wollen-Sollen (individuelle Gestaltungsfähigkeit), in denen dadurch, dass sie in der Bewegung stattfinden, immer auch physische Aspekte angesprochen werden. Die Vermittlung gesundheitspraktischen Wissens kann in eine Entspannungsübung eingebunden sein oder in Zweiergruppen mit gegenseitiger Hilfestellung erfolgen.

In jeder Stunde kommen immer Themen aus allen 4 Zielbereichen vor! Dabei wird meist ein Bezug zu den Themen „Bewegungsverhalten“ und „Ernährungsverhalten“ hergestellt.
