



## 2 ZIELE UND INHALTE DES ANGEBOTS

### 2.1 KERNZIELE PRÄVENTIVER/GESUNDHEITSFÖRDERNDER SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

Ausgehend von den in Kapitel 1 dargestellten Grundlagen und den bundesweit anerkannten Kernzielen präventiver/gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote lassen sich für die konkrete Umsetzung eines präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebots im Bereich „Haltungs- und Bewegungssystem“ konkrete Ziel- und Inhaltsbereiche und daran orientiert, bestimmte sportpraktische Methoden formulieren.<sup>6</sup> Denn je nach dem wie z.B. ein Spiel gestaltet wird, zielt es schwerpunktmäßig auf einen unterschiedlichen Aspekt von Gesundheit bzw. auf eine andere Gesundheitsressource.

#### BEWEGUNGSANGEBOT: BEREICH HALTUNGS- UND BEWEGUNGSSYSTEM

Zielbereiche	Inhalte und Methoden
<b>Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Bewältigung von physischen Beschwerden und Missbefindenszuständen</li><li>● Verminderung von physischen Risikofaktoren</li><li>● Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren)</li></ul>	<b>Übungs-/Spiel- und Trainingsformen zur Förderung der</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Kraft und Kraftausdauer</li><li>● Beweglichkeit (Mobilisation)</li><li>● Koordination</li><li>● Ausdauer</li><li>● Entspannungsfähigkeit</li></ul> <b>Übungs-/Spielformen zur Vermittlung von Bewegungstechniken und Fähigkeiten der Belastungs- und Trainingssteuerung</b>
<b>Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Bewältigung von psychosozialen Beschwerden und Missbefindenszuständen</li><li>● Verminderung von psychosozialen Risikofaktoren</li><li>● Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren)</li></ul>	<b>Übungs-/Spielformen und Methoden zur Förderung der/des</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Sozialfähigkeit (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen können etc.)</li><li>● Selbstwirksamkeitsüberzeugung</li><li>● Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit</li><li>● Zielgerichtetheit des Verhaltens</li><li>● Wechsels von Spannung und Entspannung</li><li>● Wohlbefindens</li><li>● Handlungs- und Effektwissens (wird unter „Förderung des Gesundheitswissens“ gesondert abgehandelt)</li></ul>

<sup>6</sup> 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 gesundheitssportliche Aktivität
- 6) Die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Sie sind logische Ableitung der in Kapitel dargestellten Grundlagen und wurden durch das Positionspapier „Sport, Bewegung und Gesundheit“ des LandesSportBundes weiter ausdifferenziert.

## BEWEGUNGSANGEBOT: BEREICH HALTUNGS- UND BEWEGUNGSSYSTEM

Zielbereiche	Inhalte und Methoden
<p><b>Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen</li> <li>● Stärkung und Entwicklung einer eigenverantwortlichen Gestaltung der individuellen Gesundheit</li> <li>● Fähigkeit Gesundheitsressourcen aufzubauen, zu festigen und zu nutzen</li> <li>● Aufbau von Bindung an Bewegung, Spiel und Sport</li> <li>● Verbesserung der Bewegungsverhältnisse</li> </ul>	<p><b>Übungs-/Spielformen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● zum Gesundheitsverständnis (Gesundheit selber gestalten)</li> <li>● zur Wahrnehmung des Körpers</li> <li>● zu Mustern des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens</li> <li>● zu Regeln des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens</li> <li>● zum Können-Wollen-Sollen (für sich sorgen)</li> <li>● zur Alltagsübertragung</li> <li>● zur Dauerhaftigkeit (langfristige Bindung an Vereinsangebote)</li> </ul>
<p><b>Förderung von Gesundheitswissen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitssportlicher Aktivität</li> <li>● Bearbeitung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung</li> </ul>	<p><b>Bearbeitung des Informationsmaterials</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gesundheitsaspekte</li> <li>● Risiko- und Schutzfaktoren</li> <li>● Wirkungen von Sport</li> <li>● Verhaltensänderung für mehr Bewegung im Alltag und in der Freizeit</li> <li>● Sport-Techniken</li> <li>● Belastungs-/Trainingssteuerung</li> <li>● Entspannung</li> <li>● Ernährungstipps</li> </ul>



*In einer zeitgemäß gestalteten präventiven/gesundheitsfördernden Angebotsstunde 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 thematisch bearbeitet.*



## 2.2 ERLÄUTERUNG DER ZIELBEREICHE, INHALTE UND METHODEN

### Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit

#### Ziele

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

Ein zentraler Aspekt eines präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebotes im Bereich „Haltungs- und Bewegungssystem“ ist es, die physischen Ressourcen, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Entspannungsfähigkeit (die 3 erstgenannten vorrangig) bei den Teilnehmenden zu verbessern. Die Übungsleitung hat die Aufgabe, umfangreiche Körpererfahrung und Gesundheitspraktiken mit Hilfe vielfältiger Bewegungsformen im Bereich des Haltungs- und Bewegungssystems zu vermitteln. Durch das Training der körperlicher Leistungs- und Funktionsfähigkeit können physische Risikofaktoren vermindert und physische Schutzfaktoren aufgebaut werden. So kann es z.B. zu einer verbesserten Kraftausdauer zum Schutz des Skelettsystems, Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke und Dehnfähigkeit der Muskeln, verbesserten inter- und intramuskulären Koordination für ökonomischere Bewegungsabläufe oder einer Verbesserung der Blutfließeigenschaften kommen. Oft wird im Angebotsverlauf eine verbesserte körperliche Belastungsfähigkeit im Alltag der TN festgestellt. So können alltägliche Bewegungen, wie z.B. das Fahrradfahren, Gartenarbeit, das Heben und Tragen oder Treppensteigen (wieder) besser/leichter/ausdauernder durchgeführt werden.

#### Inhalte und Methoden

Aufgabenstellungen und Übungen mit speziellen Kraft-, Koordinations-, Beweglichkeits-, Ausdauer- und Entspannungsinhalten müssen von der Übungsleitung mit Hinweisen zur Belastungsdosierung und Belastungsanpassung sowie zur korrekten Ausführung angeleitet werden. Die Übungen sollen technisch korrekt, d.h. ohne Fehlhaltung, Pressatmung, einseitiger Belastung, Überforderung etc. ausgeführt werden. Dies beinhaltet z.B. bei Kraftübungen die physiologisch optimale Gelenkstellungen und Körperhaltung, bei Gymnastikübungen die optimale Kraftdosierung, beim Dehnen die richtige Dehnposition, beim Walken/Laufen das richtige Abrollen über den ganzen Fuß oder beim Aquafitness die richtige Belastungsherzfrequenz. Zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit und zur Stressbewältigung sollten Lockerungsübungen und ggf. körpernahe Entspannungsübungen fester Bestandteil jeder Übungseinheit sein.

#### Beispiele

- Funktionelle Dehn- und Kräftigungsgymnastik
- Mobilisationsübungen
- Präventive Wirbelsäulengymnastik
- Fußgymnastik
- Knie- und Nackenschule
- Krafttraining mit und an Großgeräten, mit Fitness-Handgeräten (z.B. Thera-Band)
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Kraftausdauer, z.B. Circle-Training
- Krafttraining an und mit Geräten
- Übungen zu Bewegungstechnikalternativen, z.B. Heben und Tragen
- Wassergymnastik
- Kraftausdauerorientierte Gymnastik
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Koordination, z.B. Aerobicformen
- Ergänzend: Übungsformen zur Ausdauerförderung im Wasser und im Freien wie z.B. Walking, Jogging, Nordic-Walking
- Ergänzend: Übungs- und Spielformen zur Wahrnehmung von Spannung und Entspannung und zur Förderung der Entspannungsfähigkeit, z.B. Stretching, Progressive Muskelrelaxation, Massage, Körperreise etc.

## Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen

### Ziele

- ▶ Der TN 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 TN hat sich im Angebot wohl gefühlt und Freude in der Gruppe erlebt.
- ▶ Der TN hat durch nachhaltige Bewegungs- und Körpererfahrungen zielgerichtetes Verhalten, Leistungsbereitschaft und Beharrlichkeit wahrgenommen, erlebt und als eigene Handlungskompetenz erkannt.
- ▶ Der TN hat Kompetenzen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitsorientierter Handlungsweisen entwickelt

Die psychosozialen Gesundheitsressourcen umfassen kognitive, emotionale und soziale Potenziale, die ... zu 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 bewusst und aktiv zu beeinflussen.<sup>7</sup>

### Inhalte und Methoden

Durch gezielte Übungen zur Sozialfähigkeit (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen etc. siehe Beispielübungen Kap. 4.4) soll das Vertrauen und das „Wohlfühlen“ der TN in der Gruppe zusätzlich gestärkt werden. Hierbei sollte der Schwerpunkt „Haltungs- und Bewegungssystem“ ausreichend berücksichtigt sein. Bei den Gruppenübungen ist es wichtig, möglichst ein positives Erfolgserlebnis für alle Beteiligten zu schaffen. Es kann passieren, dass die Gruppe sehr schlecht zusammenarbeitet oder vielleicht einzelne TN das Spiel an sich reißen. Dann ist es als ÜL 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 können die TN sich aufgehoben fühlen, Kontakte knüpfen und sich nicht zuletzt zu den Themen des Angebotes austauschen. Auch Sozialformen wie Partner-Übungen oder Kleingruppen-Aufgaben können helfen, die Kommunikation untereinander und die Zusammenarbeit miteinander zu fördern. Die Gruppenmitglieder können sich unterstützen, untereinander austauschen, Hilfe annehmen und Verantwortung in der Gruppe übernehmen. Dies wird methodisch z.B. in Übungen angesprochen, bei denen Teilnehmer gemeinsam Aufgaben lösen können oder sich in andere TN hineinversetzen müssen.

Aspekte „Selbstwirksamkeitsüberzeugung“, „Handlungs- und Effektwissen“, „Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit“, „Wechsel von Spannung und Entspannung“ und „Zielgerichtetheit des Verhaltens“ können z.B. durch Inhalte vermittelt werden, 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 bestimmte Kraftausdauerleistung setzen. 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 TN mit möglichen Barrieren und Hindernissen auseinandersetzt und

<sup>7</sup> aus: BREHM, W. et al.: *Psychosoziale Ressourcen. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen*. Hrsg.: Deutscher Turner-Bund, Frankfurt 2002



eine Überzeugung entwickelt, diese bewältigen zu können. Hierzu ist der Bezug zum Alltag der Teilnehmenden bedeutend. Die Erfahrung, etwas zielgerichtet, selbstwirksam zu leisten, kann auch in andere Bereiche des Lebens – außerhalb des Sports – übertragen werden (siehe Kapitel 3.3).

In diesem Zusammenhang ist die Entwicklung der Wahrnehmung ein wichtiger Aspekt der Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen. Eine Verbesserung der Sinnes- und Selbstwahrnehmung der eigenen körperlichen und emotionalen Zustände, birgt die Möglichkeit, das eigene Selbst- und Körperkonzept zu erweitern. Hier können im Verlauf des Angebotes individuell-positive, subjektive Veränderungen wahrgenommen werden, die ebenfalls zur Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen beitragen können.

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. Hierbei dürfen sie nicht zu schwer, aber auch nicht zu leicht sein, so dass ein optimales Maß an Herausforderung für jeden Teilnehmer individuell gegeben wird. 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. Die Übungsauswahl sollte abwechslungsreich sein, um ein Spannungsfeld von Anspannung und Entspannung zu schaffen. Außerdem ist eine individuelle Betreuung der TN bedeutend. Erfolgserlebnisse, das Erfahren persönlicher Kompetenzen und die Entwicklung der eigenen Wahrnehmung sind bestimmende Faktoren zur Steigerung des Wohlbefindens. Die Gestaltung einer positiven Atmosphäre, durch z.B. Musikeinsatz, kleinen Gesprächsrunden im Kreis, in denen gelacht wird usw., fördert ebenfalls das Zusammengehörigkeitsgefühl und das „Wohlbefinden“ in der Gruppe. Ein Wohlgefühl während und nach der Bewegungsaktivität ist für eine langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten ausschlaggebend.

Den Teilnehmenden soll im Angebotsverlauf „Hilfe zur Selbsthilfe“ gegeben werden. Gesundheitspraktisches Wissen sollte sinnvoll erlebbar und in die Praxis einbezogen werden. Die TN sollten zunehmend selbst Verantwortung z.B. für ihre Trainingsgestaltung übernehmen, um das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz zu entwickeln. Das bedeutet für die Übungsleitung die TN z.B. verstärkt miteinzubeziehen oder Ideen der TN aufzunehmen, wenn es um die Planung und Umsetzung gesundheitssportlicher Aktivität geht. Auch die Initiierung sportlicher oder außersportlicher Maßnahmen durch einzelne Gruppenmitglieder oder durch die Gesamtgruppe kann gezielt gefördert werden. Wenn die TN es wünschen, kann es z.B. zu einem Lauftreff, einem Kegelabend oder einem gemütlichen Treffen mit Kaffee und Kuchen kommen. Damit verbunden ist ein Gefühl der sozialen Integration, in der sich die TN in der Gruppe als angenommen erleben, was eine große Bedeutung hat, um sie langfristig an ein Bewegungsangebot zu binden und die Gruppe als soziale Gesundheitsressource zu nutzen. Um individuelle Prozesse zu verdeutlichen und einen Austausch in der Gruppe zu ermöglichen, ist für die Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen die Durchführung von Reflexionsphasen von besonderer Wichtigkeit (siehe Kapitel 3.2).

Zusammenfassend sollen den Teilnehmenden Spielformen, Übungen und Methoden geboten werden, in denen sie ...

- ... kooperieren, interagieren, kommunizieren
- ... mit Partner oder in der Kleingruppen agieren
- ... Hilfe geben und annehmen
- ... individuell etwas leisten und Erfolg haben
- ... auf ein Ziel hin arbeiten
- ... Beharrlichkeit zeigen
- ... Verantwortung übernehmen
- ... einen Wechsel von Spannung und Entspannung erleben
- ... ein Wohlbefinden in ihrem Körper wahrnehmen <sup>8</sup>

<sup>8</sup> Der Deutsche Turnerbund hat eine Arbeitshilfe entwickelt, in der neben theoretischen Hintergründen, viele praktische Tipps und Methoden zur Stärkung psychosozialer Ressourcen beschrieben sind: BREHM, W. et al.: Psychosoziale Ressourcen. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen. Hrsg.: Deutscher Turner-Bund, Frankfurt 2002

### Hinweise zum Aspekt „Gruppe“

Viele Teilnehmer wünschen sich, gemeinsam in der Gruppe aktiv zu sein und eine gute Atmosphäre mit viel Lachen und Spaß im Bewegungsangebot. Eine gute Atmosphäre und ein wohlwollendes Miteinander unter den TN 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 TN statt, Hilfe und Unterstützung werden gegeben und angenommen, soziale Bindungen entstehen. Soziale Kontakte und Sozialfähigkeit können als wichtige psychosoziale Gesundheitsressourcen und Schutzfaktoren so 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 schnell langweilig werden. Die Verbindlichkeit ist viel höher, zu einem festen Angebot zu gehen, bei dem es feste Zeiten gibt und die anderen TN – gewissermaßen – auf einen warten. Wer einmal nicht dabei ist, wird vermisst. Die Gruppe trägt also ihre Mitglieder und ist ein wesentlicher Faktor, der die TN motiviert, sich – auch langfristig – in und mit der Gruppe zu bewegen. Dies ist eine ganz besondere Stärke der Angebote des organisierten Sports.

### Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit

#### Ziele

- ▶ *Der TN hat ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit, z.B.*
  - ▶ Gesundheit ist mehr als körperliche Leistungsfähigkeit
  - ▶ Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, mein Leben selbst zu „gestalten“
  - ▶ Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess
  - ▶ Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren
- ▶ *Der TN hat seine Körperwahrnehmung verbessert, z.B.*
  - ▶ Erkennen und Wahrnehmen von Belastbarkeitsmöglichkeiten und -grenzen
  - ▶ Wahrnehmung körperlicher Signale
  - ▶ Gespür für Anspannung und Entspannung der Muskulatur
  - ▶ Bewusste Wahrnehmung der Becken- und Lendenwirbelstellung
  - ▶ Bewusste Wahrnehmung der Schulter-, Nacken- und Kopfstellung
  - ▶ Vielfältige Erfahrungen mit allen Körpersinnen (Sehen, Riechen, Schmecken, Hören, Fühlen, Gleichgewicht, Bewegungssinn)
- ▶ *Der TN hat sich mit Mustern und Regeln seines individuellen Gesundheits- und Bewegungsverhaltens auseinander gesetzt, z.B.*
  - ▶ Erkennen individuell gesundheitsgefährdender und gesundheitsfördernder Verhaltensmuster und -regeln
  - ▶ Auseinandersetzung mit der Arbeitsplatzgestaltung
  - ▶ Erkennen von Zusammenhängen von Stress und muskulärer Verspannung
  - ▶ Erkennen von Ausweichbewegungen und Schonhaltungen
  - ▶ Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Einflüssen auf das eigene Bewegungs- und Gesundheitsverhalten (z.B. keine Zeit haben, Über-, Unterforderung, fehlende Motivation etc.)
  - ▶ Erkennen von Barrieren, die der Umsetzung regelmäßiger gesundheitsorientierter Verhaltensweisen im Wege stehen



- ▶ *Der TN 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
  - ▶ Integration von Bewegung und Sport in den Alltag
  - ▶ Anwendung individuell angemessener moderater Belastungs- und Bewegungsformen
  - ▶ Erprobung und Erarbeitung alternativer Techniken zum schonenden Bücken, Heben, Tragen und Absetzen
  - ▶ Erfahren von Alternativen zum rückengerechten Hinlegen, Liegen, Aufstehen
  - ▶ Kennenlernen von dynamischen Sitzen
  - ▶ Erprobung von Stehen, Gehen und Laufen auf „gesunden Füßen“
  - ▶ Erarbeitung von z.B. Stressbewältigungsstrategien und Methoden zur Stressprävention
  - ▶ Sich als jemand erleben, der Dinge selbst verändern kann (Selbstwirksamkeitsüberzeugung)
  - ▶ Entwicklung der Fähigkeit „Für-sich-sorgen-können“ (z.B. in Stresssituationen, bei hohen Belastungen, Unzufriedenheit oder Missstimmung)
- ▶ *Der TN hat für sich Möglichkeiten gefunden, die Inhalte der Bewegungseinheit in seine Lebensführung zu übertragen (Alltagsübertragung), z.B.*
  - ▶ persönliche Zielsetzungen umsetzen, z.B. wieder im Garten arbeiten zu können
  - ▶ Dehnen und Kräftigen im Alltag durchführen, z.B. mit einem Thera-Band
  - ▶ Veränderung von Haltungs- und Bewegungsverhältnissen, z.B. Dehnpausen am Arbeitsplatz, Anschaffung eines Ballkissens/Fitballs, rückengerechte Matratze, Igelball, Thera-Band etc.
  - ▶ Dem Rücken „Gutes“ tun, z.B. Massagen, Sauna, fester warmer Duschstrahl, Wärmekissen, Badewanne etc.
  - ▶ Gesundheitsförderliche Aktivitäten als festen Alltagsbestandteil integrieren
- ▶ *Der TN hat ein Sport- und Bewegungsangebot in der Gruppe als dauerhafte Möglichkeit zur Gesunderhaltung erkannt und in seinen/ihren Lebensalltag integriert, z.B.*
  - ▶ Regelmäßige Teilnahme an weiterführenden Bewegungsangeboten, dauerhafte Vereinsmitgliedschaft
  - ▶ Verbindliche Termine/Verabredungen mit Freunden/Bekanntem 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

Ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im Bereich „Haltungs- und Bewegungssystem“ durchzuführen bedeutet auch, den TN mit Hilfe von gezielten Spiel- und Übungsformen Impulse zu geben und ggf. Fähigkeiten zu vermitteln, 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 TN dafür, dass „Gesundheit“ immer auch mit dem individuellen Verhalten gekoppelt ist. Wenn bestimmte Aspekte des Verhaltens die Gesundheit gefährden oder beeinträchtigen, muss der TN, 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 TN ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass sie für ihre Gesundheit selbst verantwortlich sind und kompetenten Einfluss auf ihr Wohlbefinden nehmen können (Eigenverantwortlichkeit und Selbstwirksamkeit). Außerdem ist das Bewusstsein der TN notwendig, 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 (Wirbelsäulengymnastik, gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik, Walking-Treff, Inline-Skaten etc.) oder am Arbeitsplatz (Sitzhaltung, einseitige Belastung, Stress etc.) Bezug nehmen.

So kann deutlich 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.



*Zur Umsetzung dieses Zielbereichs wurde vom LandesSportBund NRW eine Praxishilfe „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport“ erstellt. Darin sind über 160 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 enthalten.<sup>9</sup>*

## Förderung von Gesundheitswissen

### Ziele

- ▶ *Der TN hat sich mit Aspekten der „Gesundheit“ beschäftigt, z.B.*
  - ▶ Definition von Gesundheit
  - ▶ Zusammenhang von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen
  - ▶ Gesundheitsverhalten im Alltag
  - ▶ Ernährung etc.
- ▶ *Der TN hat sich mit physiologisch anatomischen Aspekten des Haltungs- und Bewegungssystems auseinander gesetzt, z.B.*
  - ▶ Aufbau und Funktion der Wirbelsäule: Wirbel, Bandscheiben etc.
  - ▶ Gelenke, Gelenkbelastungen
  - ▶ Stützfunktion des Muskelsystems
  - ▶ Biomechanische Belastungen des Stützapparates
- ▶ *Der TN kennt gesundheitsfördernde Schutzfaktoren und Bewegungsformen, die auch im Lebensalltag umgesetzt werden können, z.B.*
  - ▶ Schonendes Bücken, Heben, Tragen und Absetzen
  - ▶ Rückengerechtes Hinlegen, Liegen, Aufstehen
  - ▶ Dynamisches Sitzen
  - ▶ Stehen, Gehen und Laufen auf gesunden Füßen
  - ▶ Alltagsaktivitäten wie z.B. Einkäufe, kurze Wege zu Fuß, Dehnpause, Besorgungsfahrten mit dem Fahrrad statt dem Auto etc.

<sup>9</sup> LandesSportBund NRW (Hrsg.): Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport. Duisburg 2005



- ▶ Angebotsformen für zu Hause (z.B. Kraftübungen mit dem Thera-Band etc.)
- ▶ Sportnahe Entspannungsformen wie z.B. Stretching, Igelballmassagen, progressive Muskelentspannung etc.
- ▶ *Der TN verfügt über die notwendigen Kompetenzen, ein moderates Training bzw. andere Gesundheitspraktiken eigenständig und individuell angemessen zu steuern, z.B.*
  - ▶ Trainingsdurchführung nach Intensität, Wiederholung, Dauer
  - ▶ Physiologisch optimale Gelenkstellungen und Haltungen beim Krafttraining
  - ▶ Gesundheitsorientierte Dosierung der Belastung, wie z.B. beim Krafttraining, bei Dehnübungen etc.
  - ▶ Berücksichtigung ausreichender Zeiten, um dem Körper die notwendige Zeit zur Erholung/Regeneration zu geben
  - ▶ Korrekte Ausführung von Bewegungstechniken

### **Inhalte und Methoden**

Um den TN die Möglichkeit zu geben, sich kognitiv mit den Themen des Angebotes auseinander zu setzen, sind im Kapitel 5 Vorschläge für Informationsmaterialien ausgearbeitet, welche die TN mit nach Hause nehmen können. In kurzen Informationsphasen wird ein Handlungs- und Effektwissen zur gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung aufgebaut. Es werden Grundlagen zur gesunden Lebensführung und selbstständigen Trainingssteuerung vermittelt. Von besonderer Bedeutung für ein Bewegungsangebot im Bereich „Haltungs- und Bewegungssystem“, ist eine umfangreiche Kenntnis zur Anatomie und Physiologie des Stützapparates (Muskelsystem, Wirbelsäule, Bandscheiben) sowie zu alternativen Bewegungsmustern im Alltag (Liegen, Sitzen, Stehen, Anheben, Tragen, Absetzen). Des Weiteren ist ein Wissen über Risiko- und Schutzfaktoren in Bezug auf Haltung und Bewegung und den Zusammenhang von innerem Befinden und äußerer Haltung zu vermitteln. Aber Achtung: „Wissen“ heißt nicht zugleich „richtiges Handeln“! Gesundheitsorientiertes Wissen soll die TN in ihrer Person (möglichst praxisnah mit den Mitteln des Sports) erreichen, so dass eine Umsetzung im Lebensalltag erfolgen kann.

Im Verlauf des Angebots gibt es unzählige Situationen, in denen gesundheitspraktisches Wissen vom ÜL weitergegeben werden kann. Zusätzlich sollten Informationsmaterialien für die TN zur Verfügung stehen, die in speziellen Informationsphasen im Verlauf der Einheit bearbeitet werden können.

Das Manual gibt hierfür im Anhang einige Vorlagen bzw. Anregungen. Neben allgemeinen Angaben zum Bewegungsangebot gibt es ein Informationsblatt zum Gesundheitsbegriff. Zur Ergänzung von Inhalten des Angebots können Informationsmaterialien z.B. zum Muskelsystem, zur Wirbelsäule und Bandscheiben, zu Kraft- und Dehnübungen für zu Hause, zur Haltung im Alltag (Liegen, Sitzen, Tragen etc.) und zur Progressiven Muskelrelaxation an die Teilnehmer verteilt werden. Außerdem sinnvoll sind Informationen zur Wirkung von Sport und Bewegung, zur Ernährung, zu Risiko- und Schutzfaktoren und zum Zusammenhang von Psyche und Haltung. Zur Übertragung auf den Alltag sind weiterhin die Informationsmaterialien „Dehnpause“, „Bewegungspyramide“, „Tipps für Bewegung im Alltag“, „Tipps für sportliche Freizeitbewegung“ und das „Bewegungstagebuch“ geeignet. Die Informationsmaterialien sollten nach Möglichkeit im Rahmen des Angebotes besprochen werden, so dass offene Fragen geklärt werden können.

## 2.3 DIE KUNST DES VERBINDENS

Zu einem Bewegungsangebot im Bereich „Haltungs- und Bewegungssystem“ gehören alle oben genannten Ziel- und Inhaltsbereiche sowie Methoden. Natürlich kann und soll jeder ÜL seine eigenen Schwerpunkte setzen. Dennoch muss gewährleistet sein, dass alle Ziele berücksichtigt werden. Es reicht also z.B. nicht, nur Wahrnehmungsübungen, nur Interaktionsspiele oder nur Krafttraining zu machen. Eine Kombination aus Übungen zur Erreichung aller Zielbereiche ist anzustreben. Das heißt, dass in möglichst jeder Übungsstunde sowohl physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen als auch die individuelle Gestaltungsfähigkeit gezielt gefördert werden.

Eine Kunst ist es hierbei, die Übungs- und Spielformen so auszuwählen und durchzuführen, dass möglichst mehrere Zielbereiche gleichzeitig angesprochen werden. Dementsprechend kann z.B. ein Kooperationspiel auch Kraft, Beweglichkeit, Koordination oder Ausdauer fördern. Mit verbundenen Augen ist es gleichzeitig auch noch eine Wahrnehmungsübung. Das Gleiche gilt für Spiele zur Auseinandersetzung mit Mustern und Regeln 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 einer Entspannungsübung eingebunden sein oder in Zweiergruppen mit gegenseitiger Hilfestellung erfolgen. Also nicht vergessen: Alle Ziele im Auge behalten und bei den Inhalten und ihrer methodischen Umsetzung berücksichtigen!



*In jeder Stunde kommen immer Themen aus allen 4 Zielbereichen vor!*

