

## Informationen und Materialien zum Angebotsbereich "Gesundheitstraining im Alter"

Die zahlreichen positiven Wirkungen von Bewegung, Spiel und Sport sind unbestritten. Die körperliche Aktivität ist einer der bedeutendsten, von jedem selbst beeinflussbare Faktor für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter. Dabei geht es um mehr als nur den Erhalt von Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit, denn ein bewegungsorientierter Lebensstil zielt auf erfolgreiches Altern und eine lebenslange Handlungsfähigkeit ab. Dazu gehören die Fähigkeiten, bis ins hohe Alter selbstbestimmt zu leben und soziale Kontakte pflegen oder neu aufbauen zu können.

Grundlagen Die Bedeutung der Prävention für die Gesundheitsförderung im Alter
Ziele und Inhalte Von den Kernzielen, Themen und Inhalten zur Kunst der Verbindens
Didaktik und Methodik Wissen vermitteln und den Bezug zum Alltag finden
Das Angebotmit 12 Einheiten
Beispielstunde 8. Einheit Gehirnjogging
Beispielstunde 10. Einheit mit Haltung in eine neue Lebensphase
Beispielstunde 8. Einheit Sturzprophylaxe
Handreichung für TN15 Regeln für ein gesundes Älterwerden
Handreichung für TNMuskeltraining
Handreichung für TNBeweglichkeitstraining und -pause
Handreichung für TNKoordinationstraining
Handreichung für TNModerates Her-Kreislauf-Training
Handreichung für TNDie Aufgaben und die Stärken des Alters

Handreichung für TNEin Plus für die Bewegung im Alterungsprozess
Handreichung für TNBelastungssteuerung
Handreichung für TNBewegung in den Alltag bringen
Handreichung für TNFitness für das Gehirn