



# Gleichgewichts-Trim-Dich-Pfad

## Fußbeweglichkeit erhöhen - Stürze vermeiden

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des Kreissportbund Warendorf e.V.

Autorin: Heike Art

### Grundlagen

#### Entwicklungszeitraum

Das Angebot Gleichgewichts-Trim-Dich-Pfad wurde vom Kreissportbund Warendorf e.V. als Modellprojekt in 2016 entwickelt und erprobt. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

#### Handlungsfeld

mobil/aktiv sein

#### Lebensphase(n)

Ältere, Hochaltrige

### Zum Angebot

#### Idee/Modell

Um Menschen, die in Senioreneinrichtungen leben, weiterhin mobil zu halten und Sturzprophylaxe zu betreiben, ist es sinnvoll niederschwellige, aber gezielte Bewegungsangebote anzubieten. Gerade die Fußbeweglichkeit wird im Alltag nicht trainiert und ein verspannter Schulter- und Nackenbereich kann zu Schwindel und damit Stürzen führen.

Mit geringem Kostenaufwand kann z.B. ein Flur einer Senioreneinrichtung zum Gleichgewichts-Trim-Dich-Pfad mit 12 Übungsstationen ausgebaut werden.

## **Zielgruppe**

Dieses Angebot richtet sich an Bewohnerinnen und Bewohner aus Senioreneinrichtungen, die mobil bleiben möchten und mit einfachen Übungen zur Gesunderhaltung beitragen möchten. Interessierte Menschen aus dem Quartier sind ebenfalls herzlich willkommen und können so auch der Vereinsamung vorbeugen.

Die Übungen werden im Tandem durchgeführt und damit sie sich nicht gegenseitig behindern, sollten die Übungsstationen mit ausreichend Übungsraum angebracht und genutzt werden. Die Anzahl der Übenden ist den räumlichen Gegebenheiten anzupassen.

Die Nutzung des Gleichgewichts-Trim-Dich-Pfades ist kostenfrei.

## **Partner und Netzwerke**

Der KSB Warendorf hat den Gleichgewichts-Trim-Dich-Pfad im Julie Hausmann-Haus, einer Senioreneinrichtung in Beckum, initiiert. Die betreuenden Übungsleitungen (3-4 Personen) wurden aus dem Kneipp Verein Vorort gewonnen. Weitere Partner sind nicht erforderlich.

## **Nachhaltigkeit**

In der Anfangsphase des Gleichgewichts-Trim-Dich-Pfades werden die Teilnehmenden durch Übungsleitungen angeleitet. Da dieser Trimm-dich-Pfad ja Teil des Flures/Raumes/Ortes bleibt, sollen Interessierte auch jederzeit diesen Parcours auch ohne Übungsleitung im zu Zweit im Tandem frei nutzen können - entweder mit anderen Interessierten, Angehörigen oder weiteren Begleitpersonen.

Sollte der Parcours irgendwann nicht mehr genutzt werden, so könnte er alternativ an anderen Orten im Haus oder außerhalb angebracht werden, so dass vielleicht eine andere neue Zielgruppe diesen nutzen könnte.

## **Ansprechpartner**

Kreissportbund Warendorf e.V

Bettina Neuhaus

Tel.: 02382 - 781878

Email: [ksbwaf.aeltere@t-online.de](mailto:ksbwaf.aeltere@t-online.de)

Quartier Beckum Julie Hausmann-Haus

Heike Pansky

Tel.: 02521 – 82553150

Email: [heike.pansky@johanneswerk.de](mailto:heike.pansky@johanneswerk.de)

# **Zur Organisation**

## **Angebotsformen**

Zur Einführung des Gleichgewicht-Trim-Dich-Pfades wird eine Einführungsveranstaltung durchgeführt, wo Interessierten das neue Bewegungsangebot vorgestellt wird und zum Mitmachen animiert wird. Die Teilnehmenden werden von einem „Personal Trainer“ (Übungsleitung) an jeder Station betreut und die Übungen werden erklärt. Ebenfalls achtet die Übungsleitung auf die gleichmäßige Atmung, das Festhalten während der Übung, das Ausschütteln nach der Übung und dass beide Seiten gleichermaßen trainiert werden. Bitte auch Zeit für ein Pläuschchen zwischen den Stationen einplanen.

Um weitere Interessierte zu schulen, werden weitere Einführungsveranstaltungen angeboten. Ein regelmäßiges Bewegungsangebot ist hieraus entstanden und 3-4 Übungsleitungen begleiten zu festgelegten Zeiten den Parcours. Fitte Interessierte können den Parcours aber auch jederzeit selbstständig in Begleitung nutzen.

## **Sportstätten-/Raumbedarf**

Der Gleichgewichts-Trim-Dich-Pfad wurde beidseitig in einem Flur mit Handläufen zum Festhalten in einer Senioreneinrichtung installiert. Alternativ können die Stationen des Trimm-Dich-Pfades aber auch an anderen Orten im Haus oder auch außerhalb im Gelände bzw. Garten z.B.

an Bänken, Zäunen, Brückengeländern oder Ähnlichem befestigt werden, dort wo sich die Übenden auch festhalten können.

### **Materialbedarf**

Die Schilder mit den Übungen für den Gleichgewichts-Trim-Dich-Pfad müssen lediglich im Format DIN A3 ausgedruckt und laminiert werden und dann an unterschiedlichen Stellen (wetter)fest angebracht werden.

### **Zeitressourcen**

Um alle 12 Bewegungsstationen durchzuführen werden 10-15 Minuten pro Teilnehmer/in benötigt. Die Übungen sollen so lange ausgeführt werden, bis die Teilnehmenden

### **Stolpersteine**

Die 12 Übungsstationen enthalten niedrigschwellige Übungen, die für Ältere und Hochaltrige geeignet sind. Gesundheitlich fitter Menschen sind hier unterfordert. Bevor der Parcours in der Einrichtung angebracht wird, sollten alle Zuständigen im Hause (sozialer Dienst, Hausmeister etc.) darüber informiert werden, damit das Bewegungsangebot problemlos durchgeführt werden kann.

### **Anforderungen an die Leitung des Angebots**

Die Übungsleitung muss keine B-Lizenz Sport der Älteren haben, aber sie sollte jedoch neben der C-Lizenz auch eine Neigung zum Umgang mit Senioren aufweisen. Krankhafter Ehrgeiz sind fehl am Platz, da es um Spaß an der Bewegung geht.

## **Weitere Arbeitshilfen**

### **Stationsschilder Gleichgewichts-Trim-Dich-Pfad**

Exemplarisch in der Anlage 3 Stationsschilder. Der gesamte Trim-Dich-Pfad-Parcours mit insgesamt 12 Stationen kann gegen eine Zahlung von 50 € beim Kreissportbund Warendorf angefordert werden.

## **Programm**

### **Gestaltung Gleichgewichts-Trim-Dich-Pfad Einweisungsveranstaltung**

Die 14 Seiten des Gleichgewichtsparcours auf DIN A3 ausdrucken, laminieren und aufhängen. Die ersten beiden Seiten mit Einführungstext sollten am Startpunkt (z.B. im Gruppenraum) aufgehängt werden, die anderen 12 Seiten an der Wand z.B. im Flur, dort wo ein Handlauf zum Festhalten vorhanden ist. Die Stationen beginnen mit „Wandern auf der Stelle“. Dazu wird eine Strophe eines Wanderliedes gesungen (z.B. Mein Vater war ein Wandersmann, mit Armbewegung). Dann werden die anderen Stationen (Schilder) im Wechsel Fußbewegung, Armbewegung, Beinbewegung, Fuß ... aufgehängt.

In der Einweisungsveranstaltung sollten die Teilnehmenden auf die Teilnahmevoraussetzungen auf Seite 1 und 2 hingewiesen (feste Schuh usw.) werden und dann in 1:1 Betreuung mit einer Übungsleitung auf den Parcours gehen. Die Übungsleitung achtet auf das Festhalten während Durchführung der Übung, die gleichmäßige Atmung, Ausschütteln nach der Übung und dem Seitenwechsel. Es können bis zu vier Tandems gleichzeitig unterwegs sein. Jeder Durchgang dauert 10-15 Minuten.

## **Literatur und Medien**

Sturzprophylaxe im Alter , E. Freiburger/D. Schöne, Deutscher Ärzte Verlag Köln, ISBN 9783769105575

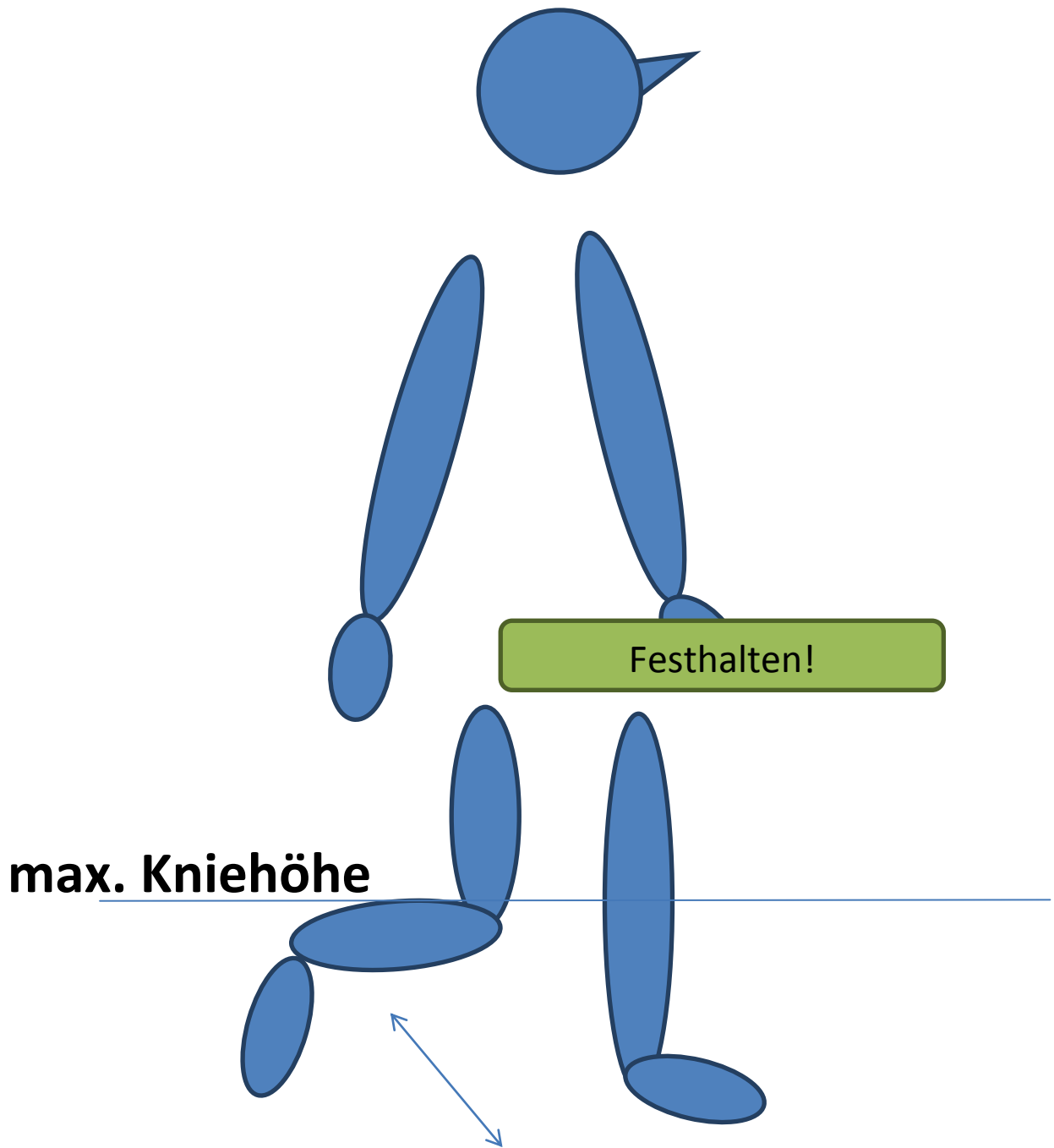
Sturzprophylaxe-Training vom Deutschen Turner Bund, Prof. Dr. Clemens Becker, ISBN 9783898995795

**Hinweise:**

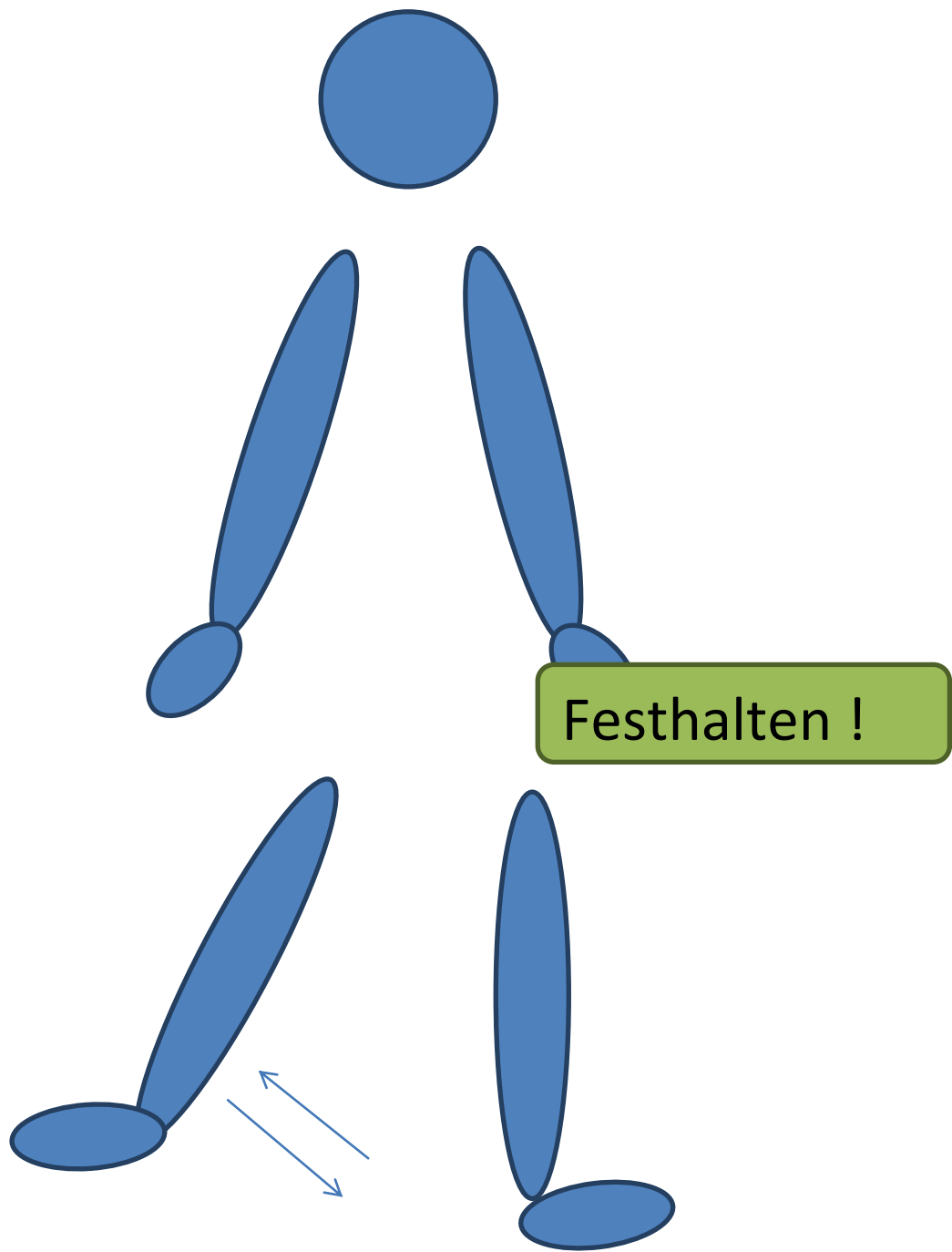
Dieser Programmvorschlag stellt nur ein Grundgerüst dar. Entsprechend der Gruppenzusammensetzung wird die Struktur den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.



**Auf der Stelle wandern  
zum warm werden.**



**Bein nach hinten  
wegstrecken**



**Bein gestreckt seitlich abspreitzen.**