

12 | 2020

DomiGym

Inhalt Monatsthema

Wann, wie viel und weshalb?	2
Verhalten der Leiterperson	3
Sorgfaltsregeln	5
Praxis	
Aufwärmen	6
Hauptteil	8
Ausklang	13
Beispielkktion	15
Hinweise	16
Anhang: Gesundheitsfragebogen	

Kategorien

- Alter: ab 65 Jahren
- Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
- Lernstufen: erwerben und anwenden



Zu Hause regelmässig sanfte Gymnastikübungen machen, um fit zu bleiben und eine hohe Lebensqualität zu erhalten: Mit dem Programm «DomiGym» von Pro Senectute können Seniorinnen und Senioren mit reduzierter Mobilität eine Leiterperson buchen und zu sich nach Hause kommen lassen. Während einer Stunde verbessern die Teilnehmenden ihre körperliche Verfassung und ihre Koordinationsfähigkeiten. Das vorliegende Monatsthema stellt eine Reihe von Übungen vor, auch in Form von Videoclips, die diese Ziele in einem sicheren Umfeld verfolgen. Plausch und Erfolgserlebnisse sind garantiert!

Sport und Bewegung sind gut für die Gesundheit und tragen zu mehr Lebensfreude bei. Tag für Tag bietet Pro Senectute überall in der Schweiz mehr als 450 Lektionen in verschiedenen Bereichen, welche die Bedürfnisse und Wünsche der älteren Generation aufnehmen.

Kontextsensitive Übungen

Wer nicht in der Lage ist, mit einer Gruppe auswärts turnen zu gehen, kann auf ein besonderes Angebot zurückgreifen: DomiGym, eine Bewegungsstunde, die ein Coach in der Wohnung der Seniorin/des Seniors abhält. Geleitet wird das Training von ausgebildeten Leiterpersonen, die wiederum durch Spezialisten für altersgerechte körperliche Betätigung begleitet werden. Der Lektionsrhythmus wird gemeinsam mit den Teilnehmenden bestimmt. Die Übungen gehen auf das Individuum ein und haben zum Ziel, die Muskelkraft zu erhalten sowie das Gleichgewicht und die Mobilität zu trainieren. Die Methode greift auf viele Aspekte des Alltagslebens zurück: leichter aufstehen können, Strümpfe anziehen, Treppen steigen usw. Das regelmässige Training unterstützt die Seniorinnen und Senioren dabei, ihren Lebensabend möglichst lange selbstständig und ohne fremde Hilfe geniessen zu können.

Vom Bild zur Tat

Für eine DomiGym-Lektion braucht es nur wenig Material: einen Stuhl, eine Yogamatte, einen Gymnastikball und ein paar wenige Alltagsgegenstände. Damit lässt sich eine fast beliebig grosse Anzahl Übungen ausführen. Etwa zwanzig davon für das Aufwärmen, den Hauptteil und den Ausklang eines Trainings werden in diesem Monatsthema vorgestellt. Die auf dem YouTube-Kanal von mobilesport.ch bereitgestellten Videoclips erleichtern das Verständnis und sind hilfreich, wenn aufgrund der vorherrschenden sanitären Lage Kontaktaufnahme und Hausbesuche erschwert oder verunmöglicht werden. Die Seniorinnen und Senioren können damit ihre sanfte Gymnastik in Eigenregie weiter betreiben. Für Sicherheit sorgen die im vorliegenden Dokument erläuterten Sorgfaltsregeln.



Wann, wie viel und weshalb?

Weder zum Trainieren noch zum Auf- oder Wiederaufnehmen einer körperlichen Tätigkeit gibt es eine Altersgrenze. Mit jedem Schritt, jeder Bewegung, jeder Anstrengung tut man etwas für die eigene Gesundheit. Die Leiterperson muss einzig und allein die Bedürfnisse und die Leistungsfähigkeit der Seniorinnen und Senioren berücksichtigen und respektieren.

Auch ältere Semester, die aus unterschiedlichsten Gründen, wie Krankheiten, Funktionsstörungen oder Vitalitätsverlust, mit Bewegungseinschränkungen leben müssen, können sich regelmässig körperlich betätigen. Für diese Altersgruppe wird eine körperliche Betätigung mittlerer Intensität von mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche empfohlen. Ist die Intensität hoch, kann man die Dauer halbieren.

Muskelmasse und -kraft schwinden mit zunehmendem Alter. Zielgerichtetes und regelmässiges Muskeltraining erlaubt, diesen Prozess zu verlangsamen und Diabetes, Osteoporose, Depression und andere Erkrankungen vorzubeugen oder zu bekämpfen. Genau diese Ziele verfolgen die zu Hause von einer Pro-Senectute-Leiterperson erteilten Bewegungslektionen. Sie erhalten oder verbessern gar das körperliche und seelische Wohlbefinden älterer Menschen. DomiGym fördert nicht nur Kraft, sondern auch Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Alle diese Faktoren sind abwechslungsweise und regelmässig zu trainieren. Die Vorteile für den Alltag, die man sich damit holt, sind beträchtlich. Die Seniorinnen und Senioren erhalten ihre Autonomie, ihre Mobilität und ihre Kontakte.

Hier ein Überblick über die Vorteile regelmässiger körperlicher Betätigung:

- Grösseres Wohlbefinden und mehr Selbstvertrauen.
- Mehr Kraft und ein besseres Gleichgewicht beim Treppensteigen, Einkaufen, vom Stuhl Aufstehen und vielen weiteren Verrichtungen im Alltag.
- Bessere Reaktionsfähigkeit, z. B. um einen Fehltritt auszugleichen und so einen Sturz zu vermeiden.
- Sichereres und schnelleres Auftreten beim Überqueren eines Fussgängerstreifens, beim Begehen eines steinigen oder glitschigen Wegs usw.
- Höhere Ausdauer und tieferes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Übergewicht, Diabetes, Krebs, Depressionen, Rückenschmerzen usw.

DomiGym-Leiterperson werden

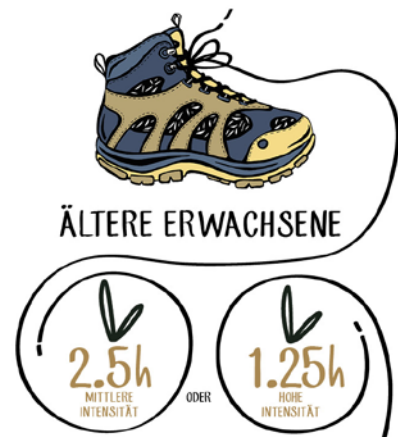
DomiGym-Kurse können von Leiterpersonen angeboten werden, die die [Grundausbildung Erwachsenensport esa](#) sowie das [Vertiefungsmodul DomiGym](#) von Pro Senectute Schweiz absolviert haben. Wer über eine gleichwertige Ausbildung verfügt, kann sie ebenfalls erteilen.

Ein DomiGym-Angebot buchen/schenken

Seniorinnen und Senioren, die allein oder in einer Kleingruppe zu Hause einen Gymnastikkurs machen möchten, können sich bei ihrer [kantonalen Pro-Senectute-Organisation](#) informieren und anmelden. Kursprogramm und -häufigkeit werden in gemeinsamer Absprache festgelegt.

Blib fit – mach mit

Der Regionalsender TV Ostschweiz TVO sendet ein von Pro Senectute Schweiz empfohlenes Senioren-Fitnessprogramm, jeweils montags und freitags um 10.00 Uhr, mit Wiederholungen am Dienstag und Samstag. Dabei zeigt die Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler, wie sich Seniorinnen und Senioren zuhause fit halten können. Sämtliche Sendungen sind im Internet jederzeit und landesweit abrufbar. www.tvonline.ch/blib-fit



Bewegungs-Empfehlungen für ältere Erwachsene. Quelle: www.hepa.ch
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz,
Bundesamt für Sport BASPO.

Verhalten der Leiterperson

In der Betreuung von betagten Menschen sind ein paar Aspekte speziell zu berücksichtigen. Sie sind unter anderem Teil des andragogischen Konzepts von Erwachsenensport Schweiz.

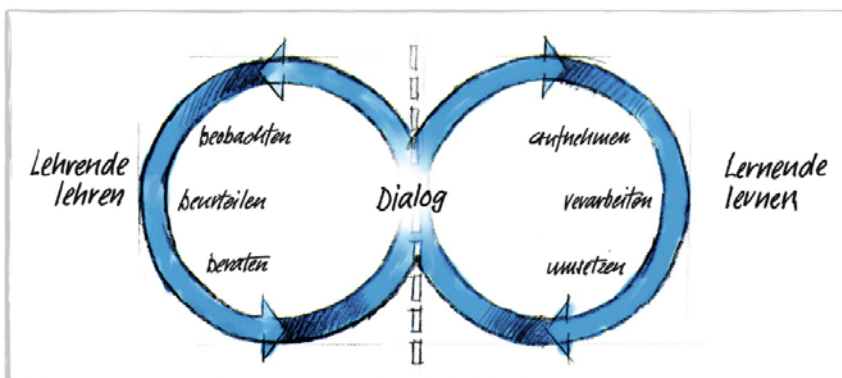
Im Zentrum der Beziehung zwischen der DomiGym-Leiterperson und den Teilnehmenden steht der Dialog. Es geht darum, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen und auf ein Klima zu achten, das dem Lernen und Sporttreiben förderlich ist. Die Ziele, Erwartungen und Schwierigkeiten der betagten Person in Erfahrung zu bringen, erlaubt, ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen und so ein attraktives, auf sie abgestimmtes Training zu planen. Es kann durchaus sein, dass sie selbst neue Übungsideen aufs Tapet bringt. In diesem Fall braucht es oft die eine oder andere Anpassung, um die Anregungen umsetzen zu können.

Körperliche Betätigung ist angenehmer, wenn sie als spielerisch empfunden wird. Dies gilt auch bei Seniorinnen und Senioren. Man muss allerdings vermeiden, sie wie Kinder zu behandeln, sondern vielmehr den Umständen entsprechende Übungen wählen und sich adäquat ausdrücken.

Empathie bekunden

Die Leiterperson muss ausserdem einführend und respektvoll mit allfälligen körperlichen oder geistigen Einschränkungen umzugehen verstehen. Verständnisschwierigkeiten sind denn auch nicht selten. Sie können Hörschwierigkeiten geschuldet sein, aber auch einer langsameren Auffassung usw. Es ist Aufgabe der DomiGym-Leiterperson, herauszufinden, wie sie mit einer betagten Person «richtig» kommunizieren kann.

Besonders wichtig ist dies beim Erklären von Bewegungsabläufen. Dafür gibt es mehrere Ansätze: vormachen (visuell), anleiten (auditiv) und die Teilnehmenden experimentieren lassen («learning by doing»). Bei Letzterem soll die Leiterperson Rückmeldung geben, also korrigierend oder bestätigend eingreifen.



Modell des andragogischen Konzepts. Quelle: Lehrmittel Erwachsenensport – Das andragogische Konzept (S. 4).

Ins Gespräch kommen sowie Interesse und Verständnis signalisieren tragen dazu bei, ein lernförderndes Klima zu schaffen. Die Empfehlungen der Leiterperson werden von der betagten Person besser aufgenommen, umgesetzt und angewendet. Überdies erhält man bei diesem Austausch wichtige Informationen über den Alltag der Teilnehmenden und bekommt die eine oder andere Anekdote mit, die zur Auflockerung der Gymnastikstunden beitragen kann.

Vorbildlich handeln

Ausgehend von ihren diversen Kompetenzen muss die Lehrperson im Lauf der Lektion auf unterschiedliche Art und Weise mit gutem Beispiel vorangehen:

- Persönliche Kompetenzen: allgemeines Verhalten, Pünktlichkeit, Respekt, aktives Zuhören, Verständnis usw.
- Sportartspezifische Kompetenzen: Fähigkeit zum Umsetzen der Übungen, technische Beherrschung, Gewährleisten der Sicherheit zu jeder Zeit.

Wichtig ist auch, die betagte Person beim Ausführen der Bewegungen zu begleiten, sie «mit ihr zusammen» zu machen. Dieses Engagement der Leiterperson regt die Teilnehmenden zum Mitmachen an.

Lachen und zum Lachen bringen

Sich in einer warmherzigen Atmosphäre körperlich betätigen, wo gute Laune herrscht und hin und wieder ein humorvoller Spruch fällt, hat zweifellos eine positive Auswirkung auf das Lernvermögen. Es ist deshalb Sache der Leiterperson, ein Klima zu schaffen, in der sich die betagte Person wohl und in Sicherheit fühlt. Dieser Aspekt ist wesentlich, reicht aber nicht aus, um den Erfolg einer Lektion zu garantieren.

Konzentriert sich die Leiterperson ausschliesslich darauf, eine gute Ambiance zu schaffen, läuft sie Gefahr, die betagten Teilnehmenden allzu wenig herauszufordern, so dass sie nur begrenzte Fortschritte machen kann. Mit dieser Zielgruppe zu arbeiten, darf unter keinen Umständen darauf hinauslaufen, die Lernenden in ihrer Komfortzone zu belassen. Im Gegenteil, das Variieren der Übungen und ihrer Intensität ermöglicht der betagten Person, ihre Kompetenzen zu erhalten oder gar zu erweitern und verhilft ihr zu Erfolgserlebnissen.

Psychosoziale Kompetenzen fördern

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten identifiziert. Die sogenannten «Life skills» (Lebenskompetenzen), ermöglichen es uns, angemessen mit den Mitmenschen sowie mit Problemen und Stresssituationen im Alltag umzugehen, unser Leben zu steuern und auszurichten. Diese Skills lassen sich nicht zuletzt in Sport- und Bewegungsangeboten trainieren.

Das nächste Weiterbildungsthema «Fördern» von Erwachsenensport Schweiz esa geht ebenfalls auf dieses Thema ein. So werden Partnerorganisationen wie etwa Pro Senectute dabei unterstützt, die Förderung der Lebenskompetenzen im und durch Sport und Bewegung noch gezielter umzusetzen.

Sorgfaltsregeln

Im Haushalt einer Seniorin oder eines Seniors ein Training abzuhalten, erfordert ein paar Check-ups. So kann die körperliche Betätigung unter optimalen Bedingungen und sicher erfolgen.

Hat sich eine betagte Person seit Langem nicht mehr körperlich betätigt, empfiehlt sich ein Gesundheitscheck, bevor sie Trainer und Turnschuhe anzieht. Der von Erwachsenensport Schweiz esa entwickelte [Gesundheitsfragebogen](#) vom Typ PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire, siehe Anhang) ist ein nützliches Instrument, das schnell Antworten liefert. Auf dessen Grundlage kann die Leiterperson ihren Unterricht planen. Wichtig: Die dabei gesammelten Informationen dürfen nur für den betroffenen Kurs verwendet werden und sind an dessen Ende zu vernichten. Sie dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

Vor jedem Training im Haushalt einer betagten Person sind Sorgfaltsregeln zu beachten:

- Für genügend Platz sorgen, damit weite Bewegungen ungehindert möglich sind.
- Aufgepasst auf Stromkabel, Teppiche, Lampen und freistehende oder ungünstig platzierte Gegenstände.
- Bequeme Kleidung tragen. Die Übungen nicht in Socken oder Strümpfen machen, das Rutsch- und Sturzrisiko ist zu hoch. Möglichst Sportschuhe tragen.
- Eine Flasche Wasser und ein Frotteetuch zur Hand haben.
- Den Stuhl gegen die Wand oder auf eine rutschfeste Oberfläche stellen, damit er stabil steht.
- Den Unterricht mit multifunktionalem Kleinmaterial (Gymnastikball, Gummiband, Igelball usw.) attraktiv gestalten.

Ist die Sicherheit im gegebenen Umfeld nicht gewährleistet, muss die Leiterperson auf das Abhalten der Unterrichtsstunde verzichten.

Materialliste

- Stühle
- Yogamatten
- Gymnastikbälle 20–25 cm (Overball)
- Luftballons, aufblasbare Bälle
- Hanteln leicht (0,5 bis 3 kg) oder gefüllte Wasserflaschen
- Plastikbecher und -teller
- Zeitungen oder Papierblätter
- Würfel
- Halstücher/Foulards
- Stereoanlage oder tragbares Abspielgerät

Aufwärmen

Glaskäfig

Diese Übung ist ideal für den sanften Einstieg in das Training. Sie mobilisiert die unteren und die oberen Extremitäten.

Die TN stehen in einem fiktiven Glaskäfig und suchen erfolglos nach einer Ritze. Sie überprüfen alle Seiten des Glaskäfigs – vorne, hinten, seitlich, oben, unten – mit Händen und Füßen.

Variation

- Glaskäfig vergrößern oder verkleinern
- einfacher**

- In Sitzposition

Material: Stühle



Orchester

Mit dieser Übung kann man sich spielerisch in Bewegung setzen. Sie lässt sich nach Belieben variieren und fordert die Kreativität der TN heraus.

Die TN stehen und beginnen damit, einen Dirigenten nachzuahmen. Anschließend setzen sie sich und ahmen die verschiedenen Orchestermusiker nach.

Variationen

- Zu klassischer Musik jene Instrumente nachahmen, die man gerade heraushört
- Den TN die Wahl der nachzuahmenden Instrumentalisten überlassen

schwieriger

- Stehende und sitzende Position abwechseln
- Zum Nachahmen herumgehen

Bemerkung: Die Bewegungen dürfen durchaus übertrieben sein, damit alle Teile des Körpers beansprucht werden.

Material: Stühle, klassische Musik



Wecker

Diese Übung ermöglicht ein langsames und umfassendes Aufwärmen. Angesprochen werden die Mobilität und das Kreislaufsystem.

Die TN sitzen mit völlig entspanntem Körper auf einem Stuhl oder liegen auf einer Yogamatte. Die TN setzen die von der Leiterperson eingebrachten Informationen um: «Der Wecker klingelt, ich wache auf, ich strecke mich, ich steige aus dem Bett usw.»

Bemerkungen

- Die Leiterperson begleitet die TN in ihren Bewegungen.
- Diese Übung kann unter dem Motto «Zubettgehen» auch am Ende einer Lektion ausgeführt werden.

Material: Stühle



Verstecken

Diese Übung regt das Herz-Kreislauf-System und das Sehvermögen der TN in einem bekannten Umfeld an.

Die TN stehen da mit geschlossenen Augen da. Die Leiterperson platziert irgendwo im Wohnzimmer oder in einem anderen Raum einen Gymnastikball. Die TN öffnen die Augen und suchen den Ball. Wer ihn findet, nimmt ihn in die Hände und bringt ihn in die Ausgangsposition zurück.

Variationen

- Die Leiterperson versteckt den Ball; wenn nötig kann er den TN mit den Angaben «warm» und «kalt» Orientierung geben
- Die Rollen lassen sich auch tauschen, so dass ein/e TN den Ball versteckt.

schwieriger

- Fortbewegungsarten variieren: Seitenschritt usw.
- Zeitdruck beifügen: den Ball so schnell wie möglich finden oder eine maximale Suchzeit festlegen, z. B. 15 Sek.

Bemerkungen

- Diese Übung lässt sich mit verschiedenen Gegenständen durchführen.
- Die Leiterperson merkt sich in der Wohnung Stellen mit Sturzgefahr: Möbel, Teppiche, am Boden liegende Kabel, schlecht beleuchtete oder rutschige Stellen usw. Siehe auch den BFU-Ratgeber «[Den Haushalt sturzsicher einrichten](#)».

Material: Gymnastikbälle (Overball) oder andere Gegenstände



Hauptteil

Fahrstuhl

Diese Übung kräftigt die Muskulatur der unteren Extremitäten. Sie orientiert sich an Alltagsbewegungen und verhilft den TN damit zu mehr Sicherheit.

Die TN sitzen mit geradem Rücken in der Mitte des Stuhls, Füße am Boden in Hüftbreite, Knie angewinkelt (ungefähr im 90-Grad-Winkel). Die TN stehen auf und setzen sich wieder. Die Bewegungen – Aufstehen und Absitzen – werden kontrolliert und ohne Hilfe der Arme ausgeführt. Zwei bis drei Serien à zehn Wiederholungen.

einfacher

- Die Leiterperson steht gegenüber der/m TN und streckt ihr/ihm die Arme entgegen, damit sie/er sich abstützen kann

schwieriger

- Mit einem Glas Wasser in der Hand oder einem Teller (möglichst aus Kunststoff), auf dem sich Tennisbälle befinden
- Auf einem Sessel oder einem Sofa

Material: Stühle (oder Sessel/Sofa), Becher, Teller, Tennisbälle



Seiltänzerin

Diese Übung verbessert ohne besonderes Material Gleichgewicht und Ausdauer. Sie erhöht das Selbstvertrauen und reduziert die Sturzgefahr.

Die TN gehen entlang von Linien am Boden herum: Plattenfugen, Parkett, Motive auf dem Teppichboden usw. Erst gehen sie normal, dann setzen sie einen Fuss direkt vor den andern, so dass sich Zehen und Fersen berühren.

Variationen

- Langsamer, schneller
- Vorwärts, rückwärts, seitwärts

einfacher

- Der Leiterperson die Hand geben
- Sich auf einen stabilen Tisch abstützen

schwieriger

- Mit geschlossenen Augen
- Die Leiterperson gibt eine Zusatzaufgabe: eine Rechnung lösen oder einen Einkaufszettel zusammenstellen
- Die Leiterperson klatscht in die Hände, um den Fortbewegungsrhythmus vorzugeben

Bemerkung: Die Leiterperson ist ständig in der Nähe der TN, um reagieren zu können, falls jemand aus dem Gleichgewicht gerät. In diesem Fall stützt sie den betroffenen TN unter dem Trizeps..



Spiegel

Diese Übung entwickelt auf spielerische Weise Koordinationsfähigkeit und Ausdauer. Sie nimmt zudem besonders die Sehfähigkeit in Anspruch.

Leiterperson und TN stehen einander in etwa 1,5 Meter Abstand gegenüber. Die Leiterperson geht vorwärts, rückwärts, links, rechts; die TN folgen gespiegelt.

Variationen

- Rollen tauschen: TN führt, Leiterperson geht mit
- Langsamer, schneller

schwieriger

- Arme ebenfalls einsetzen
- Fortbewegungsart variieren: diagonal, auf den Zehenspitzen usw.

Bemerkung: Diese Übung erfordert genügend Platz, damit die Sicherheit der TN gewährleistet ist. Auf Möbelecken, Lampen usw. achten.



Fingerliegestützen

Diese Übung verfolgt zwei Hauptziele: Sie trainiert die Rumpfmuskulatur und verbessert Kraft und Mobilität der Unterarme und Finger. Haltung und Greifbewegung werden verbessert.

Die TN sitzen mit geradem Rücken in der Mitte des Stuhls, Füße in Hüftbreite am Boden, Knie im rechten Winkel. Die TN halten einen Gymnastikball vor sich in den Händen. Dann nehmen sie den Ball in eine Hand und drücken ihn auf der Seite an den Boden, halten den Rumpf aber geradeaus gerichtet. Dasselbe auf der anderen Seite. Dann halten Sie den Gymnastikball wieder vor sich in den Händen. Anschliessend nehmen sie den Ball wieder in eine Hand, neigen den Rumpf leicht nach vorne und führen den Ball auf Wadenhöhe des gegenüberliegenden Beins. Dasselbe auf der anderen Seite usw. Zwei bis drei Serien à rund zehn Wiederholungen.

Variation

- Anzahl Wiederholungen erhöhen, z. B. den Ball drei Mal hintereinander zusammendrücken, dann den Boden dreimal berühren

schwieriger

- Das gegenüberliegende Bein anheben
- Der Arm ohne Ball macht die Bewegung mit

Material: Stühle, Gymnastikbälle (Overball)



Starke Arme

Diese Übung hält die Muskulatur der oberen Extremitäten fit und fördert die Mobilität der Gelenke. Genügend Kraft in den Armen erleichtert alltägliche Bewegungen und das Greifen von Gegenständen.

Die TN sitzen auf der Mitte des Stuhls, lassen die Arme baumeln und halten in jeder Hand eine Flasche Wasser oder eine Hantel. Sie machen Armbeugen, kommen mit den Flaschen so nah zu den Schultern wie möglich und bringen sie dann in die Ausgangslage zurück. Dann heben sie die Arme seitlich bis in die Horizontale an und lassen sie wieder fallen. Schliesslich strecken sie die Arme so weit wie möglich gegen hinten und beenden die Übung, indem sie sie wieder baumeln lassen. Zwei bis drei Serien à rund zehn Wiederholungen.

Variationen

- Stehend
- Ein Arm nach dem andern

einfacher

- Ohne Wasserflasche

schwieriger

- Die gestreckten Arme am höchsten Punkt während 5–10 Sekunden halten
- Die Füße berühren den Boden nicht (sehr schwierig)

Material: Stühle, Wasserflaschen (oder Hanteln)



Starke Beine

Diese Übung stärkt die unteren Extremitäten und trainiert zugleich das Gleichgewicht. Sie erleichtert die Fortbewegung im Alltag.

Die TN stehen auf einem Bein, neben sich ein Stuhl zum Abstützen, falls nötig. Sie heben ein Bein bei gebeugtem Knie an und kehren in die Ausgangsposition zurück. Dann heben sie das Bein seitwärts an und senken es wieder. Schliesslich strecken sie das Bein nach hinten – das Bein bleibt gestreckt, die Bewegung erfolgt aus der Hüfte – und kommen ein letztes Mal in die Ausgangsposition zurück. Zwei bis drei Serien à rund zehn Wiederholungen. Bein wechseln.

Variationen

- Schneller, langsamer
- Um auch die Waden mit zu beanspruchen, zwischen dem Trainieren des linken und des rechten Beins zusätzlich zehnmal auf die Fussspitzen stehen

einfacher

- Die Füsse berühren zwischen den drei Bewegungen den Boden

schwieriger

- Auf instabiler Unterlage (z. B. Mobilo-Kissen usw.)
- Mit geschlossenen Augen

Bemerkung: Rücken ruhig und gerade halten, Bauchmuskeln anspannen.

Material: Stühle, instabile Unterlage (Variation)



Olympische Winterspiele

Diese Übungsserie trainiert alle Aspekte körperlicher Fitness. Sie lässt sich einfach auch an Sommeraktivitäten anpassen.

Die TN sitzen in der Mitte des Stuhls, unter jedem Fuss liegt eine Seite aus einer Zeitung. Sie ahmen die Bewegungen dreier Disziplinen nach.

- **Langlauf – Skating:** Die Beine abwechselnd diagonal rückwärts stossen. Wer die Bewegung beherrscht, setzt zusätzlich die Arme ein.
- **Langlauf – klassisch:** Die Beine abwechselnd vor und zurückbewegen. In der Rückwärtsbewegung die Ferse leicht anheben. Wer die Bewegung beherrscht, setzt zusätzlich die Arme ein.
- **Buckelpiste:** Mit geschlossenen Beinen die Knie rasch von links nach rechts bewegen. Wer die Bewegung beherrscht, setzt zusätzlich die Arme ein. Zusatz: Beine vom Boden heben, um einen Sprung zu simulieren.

Variationen

- Die drei Disziplinen als Rennen fahren, die Leiterperson kommentiert live. Beispiel Langlauf: «Wir laufen auf eine steile Steigung zu, die Bewegungen werden anstrengender. Nun machen wir eine Rechtskurve und setzen mehrmals nur gerade das linke Bein ein. Und nun laufen wir auf die Zielgerade zu, die Bewegungen werden schneller und schneller.»
- In derselben Weise Sportarten der olympischen Sommerspiele nachahmen, beispielsweise Boxen, Tennis, Triathlon

schwieriger

- Stehend
- Mit einer Flasche Wasser (oder einer Hantel) in jeder Hand

Bemerkungen

- Diese Übungen erfordern einen Parkett- oder Plattenboden; ein Teppich hemmt die Gleitbewegungen.
- Am besten macht die Leiterperson die Übungen zusammen mit den TN.
- Die Bewegungen dürfen ruhig übertrieben ausgeführt werden.

Material: Stühle, Zeitungen



Würfel

Diese Übung überlässt es dem Zufall, welche Aufgabe zu lösen ist. Das bringt ein paar Überraschungen mit sich und aktiviert Körper und Geist.

Die Leiterperson erläutert die verschiedenen Übungen, die mit den sechs Seiten des Würfels verbunden sind (allenfalls die vorher notierten Erklärungen vorlesen). Ein TN würfelt, muss sich an die mit der Zahl gekoppelte Übung erinnern und führt sie aus.

1. Die Finger beider Hände einen nach dem andern bewegen.
 2. Ein Knie anheben und den Ellenbogen der gegenüberliegenden Seite zum Knie hinbewegen, bis sie sich berühren (wenn möglich). Dasselbe auf der anderen Seite.
 3. Ein Pferderennen nachahmen, indem man mit den Händen auf die Oberschenkel klatscht. Rhythmus variieren, Sprünge, Aufbäumen, Kurven usw. einfügen.
 4. Das eine Bein und den gegenüberliegenden Arm vorstrecken. Dasselbe auf der anderen Seite.
 5. Einen Boxkampf mit Fausthieben und Ausweichen nachahmen.
 6. Oberschenkel und Waden mit den Händen oder einem Igelball massieren.
- Dauer der Übungen: zwischen 30 und 45 Sekunden.

Bemerkungen

- Die sechs Grundübungen lassen sich nach Belieben abändern.
- Die Selbstmassage mit einem Igel- oder Tennisball eignet sich auch gut für den Ausklang.
- Zur Vorgabe eines Zeitrahmens endet das Spiel, sobald der erste TN beim Würfeln total 50 Punkte erreicht.

Material: Würfel, Igelbälle, Blatt mit dem Beschrieb der Übungen (für die Leiterperson), Abrechnungsblatt (für die TN)



Sich auf den Boden legen und wieder aufstehen

Diese Übung vermittelt, wie man sich richtig auf den Boden legt und wieder aufsteht. Das Beherrschen dieser Bewegungen ist ganz wichtig, besonders nach einem Sturz.

- **Sich auf den Boden legen:** Aus dem Stehen heraus stützt man sich mit den Händen auf der Sitzfläche eines Stuhls ab, den man vor sich stehen hat. Ein Knie auf den Boden setzen, dann das andere. Sich mit einer Hand auf dem Boden abstützen und seitwärts absitzen. Mit der anderen Hand ebenfalls den Boden berühren, sich auf den Unterarmen abstützen und sich dann seitwärts hinlegen.
- **Aufstehen:** Auf dem Rücken liegend legt man einen Arm dem Körper entlang. Das gegenüberliegende Bein ist angewinkelt, der Fuss ist am Boden. Der Arm auf der Seite des angewinkelten Beins wird in die Höhe oder auf die Seite gestreckt. Sobald man ihn gestreckt auf die Seite fallen lässt, kann man sich auf diese Seite und dann auf den Bauch drehen. Indem man sich mit den Unterarmen vom Boden abstösst, gelangt man auf alle Viere und kann sich so bis zum Stuhl fortbewegen. Sich mit den Unterarmen auf dem Stuhl abstützen, dann mithilfe einer Hand eines der Beine anheben, um den Fuss auf dem Boden aufzusetzen. Die Zehen des andern Fusses drücken gegen den Boden; beim Abstützen auf den Stuhl verlagert sich das Gewicht von den Unterarmen hin zu den Händen. Mit Unterstützung der Beine und Arme aufstehen.

Bemerkung: Vor der Durchführung der Übung sicherstellen, dass der Stuhl stabil steht und nicht abrutschen kann. Dies, um Stürze zu vermeiden. Im Idealfall ist er an einer Wand angelehnt.

Material: Stühle, Yogamatten



Auf die Plätze!

Diese Übung erhöht die Kraft in den unteren und oberen Extremitäten in Liegelage. Eine Position, die bei DomiGym wenig zum Zug kommt.

Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße am Boden, Bauchmuskeln angespannt, Arme den Ohren entlang gestreckt. Die Leiterperson ruft den Körperteil auf, den die TN anheben sollen: Kopf, linker Arm, Schultern, rechtes Bein usw.

Variation

- Die TN kündigen an, welchen Körperteil sie anheben wollen.

schwieriger

- Die beiden unteren und oberen Extremitäten gleichzeitig anheben
- Die Körperteile noch einmal aufrufen, um das Gedächtnis zu schulen, z. B. mithilfe einer Reihe von Früchten: linkes Bein = Ananas, rechtes Bein = Kiwi usw.

Material: Yogamatten



Ausklang

Memory

Diese Übung regt Gedächtnis, Kreativität und Beweglichkeit an. Ihre spielerische Seite macht sie zu einem guten Element zum Abschluss des Hauptteils oder um das Training abzuschliessen.

Einander gegenüberstehen oder -sitzen. Die Leiterperson erfindet eine Bewegung, der TN macht sie nach und ergänzt sie mit einer zweiten. Die Leiterperson führt beide Bewegungen aus und ergänzt sie mit einer dritten. Und so weiter.

schwieriger

- Mit einer Flasche Wasser (oder einer Hantel) in jeder Hand.

Bemerkung: Gefragt ist nicht zuletzt Kreativität: Die einzelnen Bewegungen sollen sich voneinander klar unterscheiden.

Material: Wasserflaschen oder Hanteln



Herbstblatt

Für diese Übung zum Ausklingenlassen der Lektion wird ein Halstuch oder Foulard verwendet. Die TN sollen ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Die TN stehen, halten das Halstuch/Foulard in der Hand und lassen sich vom Blatt eines Baums inspirieren, das im Wind baumelt. Wünschenswert ist eine sanfte musikalische Begleitung.

Variationen

- Sitzend auf dem Stuhl oder am Boden.
- Im Herumgehen.

Bemerkung: Wichtig ist, dass die Leiterperson die Übung zusammen mit den TN macht, damit sie sich begleitet fühlen. Dabei kann man ihnen auch Ideen für Bewegungen vermitteln und deren Zusammensetzung variieren.

Material: Stühle, Halstücher/Foulards, sanfte Klänge



Dehnungen

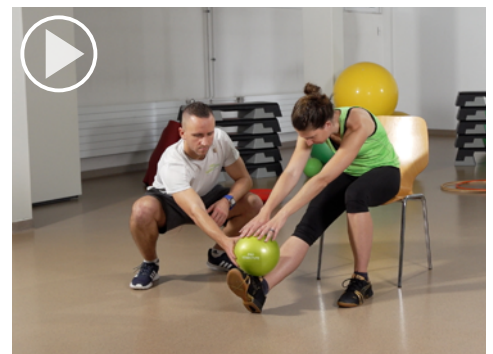
Mit dieser Übung lassen sich die während der Lektion stark beanspruchten Muskelgruppen entspannen.

Die Leiterperson macht die vier Dehnungen vor. Anschliessend stellt er sich unweit eines TN auf und positioniert den Gymnastikball so, dass der auf dem Stuhl sitzende TN ihn berühren kann, nicht zu gut und nicht zu schlecht. Die vier Dehnungen werden eine nach der andern ausgeführt (jede Bewegung jeweils links und rechts und je rund 15-20 Sekunden lang).

1. Eine Hand an der Hüfte, den andern Arm leicht gebeugt über den Kopf anheben und den Rumpf seitwärts neigen. Wichtig: Das Becken ist stabil, das Gesäss hat während der ganzen Übung Kontakt zur Sitzfläche.
2. Hängende Schultern, Arme baumeln dem Körper entlang, Kopf seitwärts neigen.
3. Ein Bein nach vorne ausgestreckt, Ferse am Boden; sich vorwärts neigen und mit den Händen dem Bein entlang streichen.
4. Beine gebeugt, Füße am Boden, beide Hände auf einem Oberschenkel, das andere Bein maximal spreizen.

Bemerkung: Im Rahmen dieser Übung lassen sich viele weitere Arten von Dehnungen machen.

Material: Stühle, Gymnastikbälle (Overball)



Ganz sanft

Diese Übung mobilisiert alle Körperteile und zwar ganz ruhig. Sie vermittelt angenehmes Wohlbefinden zum Abschluss der Lektion.

Sitzend, Augen geschlossen. Die TN bewegen langsam ihre Körperteile, einen nach dem andern, von den Zehen bis zum Kopf. Die Leiterperson gibt die Anweisungen bzw. den Rhythmus.

Bemerkung: Wünschenswert ist eine sanfte musikalische Begleitung.

Material: Stühle, sanfte Klänge



Relax-Atmen

Diese Übung ist ideal, um «Dampf abzulassen» und sich zu entspannen.

Im Vordergrund steht bewusstes Atmen durch die Nase.

Die TN sitzen oder liegen am Boden, Augen geschlossen, Körper entspannt. Die Leiterperson rezitiert einen Text zur angeleiteten Entspannung.

Beispieltext:

«Schliessen Sie die Augen und machen Sie es sich bequem. Ihr Körper und Ihre Augenlider werden schwer. Sie sind entspannt und atmen langsam durch die Nase.

Denken Sie jetzt an einen Ort, den sie besonders mögen. Vielleicht sind Sie in Gedanken am Meer, in den Bergen oder in einer Stadt. Stellen Sie sich an diesem Ort vor. Ein leiser Wind säuselt um Ihr Gesicht. Sie sind umgeben von der angenehmen Wärme des Sonnenlichts. Sie fühlen sich wohl. Sie hören Vögel zwitschern und das Wasser murmeln.

Am Horizont taucht eine Wolke auf. Sie ist ganz weich und Sie stellen sich vor, darin zu versinken. Langsam deckt diese Wolke Ihre Füsse zu. Ein angenehmes Gefühl durchströmt Sie. Nach und nach steigt die Wolke die Beine hoch und vermittelt Ihnen ein wohlige Gefühl. Jetzt umgibt sie Ihre Hüften, Ihren Bauch und Ihre Arme. Ihr ganzer Körper ist entspannt. Langsam steigt die Wolke bis zu Ihrem Gesicht hoch, das sich ebenfalls entspannt, ein Muskel nach dem andern. Sie fühlen sich wohl und sind von einer angenehmen Wärme umgeben.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und geniessen dieses Gefühl zu geniessen. Langsam kommen Sie in Ihrem Rhythmus ins Hier und Jetzt zurück. Sie werden sich Ihres Körpers wieder bewusst. In aller Ruhe öffnen Sie die Augen. Schliesslich setzen Sie sich wieder auf.»

Bemerkung: Im Internet finden sich zahlreiche Texte für geführte Meditationen.

Material: Stühle, Yogamatten, sanfte Klänge



Beispiellektion

Eine DomiGym-Lektion dauert je nach Aufmerksamkeitsspanne der TN zwischen 45 und 60 Minuten. Wichtig ist, sich nicht auf Übungen mit allzu bescheidenen Ansprüchen zu beschränken, auch wenn bei den TN Kraft und Mobilität oftmals eingeschränkt sind.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Zielpublikum: ältere Personen, die Schwierigkeiten haben, sich auf den Boden zu setzen.
- Lernstufen: anwenden und variieren

Lernziel

- Untere Extremitäten kräftigen

	Inhalte	Illustration/Organisation
Einstieg	5' Einführung • Begrüssung, kurze Gespräche • Sicherheit überprüfen • Material überprüfen und vorbereiten	Wie geht es Ihnen? Sind Sie heute in Form? Haben wir Platz genug? Teppiche? Stühle, Wasser usw. zur Verfügung?
	5' Aufwärmen • Beweglichkeit: <u>«Glaskäfig»</u> • Herz-Kreislauf-System: <u>«Verstecken»</u> Trinkpause nach den beiden Übungen	Gegenüber 1 Stuhl pro Person und 1 Musikanlage
Partie principale	5' Beine kräftigen • <u>«Fahrstuhl»</u> 2 Serien à 12x	1 Stuhl pro Person
	15' Kraft und Cardio • <u>«Olympische Winterspiele»</u> : Skating – Pause – klassisch – Pause – Buckelpiste • <u>«Fingerliegestützen»</u> : 2 Serien à 12x Trinkpause zwischen den beiden Übungen	Gegenüber 1 Stuhl pro Person
	10' Andere Körperteile • <u>«Würfel»</u>	1 Stuhl pro Person, 1 Würfel, 1 Übungsblatt
	5' Beine kräftigen • <u>«Fahrstuhl»</u> : 2 Serien à 12x Trinkpause nach der Übung	Gegenüber 1 Stuhl pro Person
Ausklang	10' Schön ruhig zum Schluss • <u>«Memory»</u> • <u>«Dehnungen»</u>	Gegenüber 1 Stuhl pro Paar 1 Stuhl und 1 Gymnastikball pro Person
	5' Kurzes Abschlussgespräch • Das persönlich festgelegte Ziel in Erinnerung rufen • TN zum regelmässigen Trainieren in eigener Regie anhalten Material versorgen, Mobiliar zurechtrücken	Wie geht es Ihnen? Nächste Lektion ankündigen. Wer nimmt teil? Inhalt vorstellen usw.

Hinweise

Literatur

- Fastner, G. (2015): [Aktiv und beweglich mit 60+](#). Das umfassende Übungsprogramm. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Jansenberger, H., Mairhofer, J. (2018): [Hausaufgaben für sturzgefährdete Patienten. Übungen und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige](#) (2. Auflage). Schorndorf: Hofmann.
- Schaller, H.-J., Wernz, P. (2015): [Koordinationstraining für Senioren. Besser orientieren, schneller reagieren, sicherer stehen und gehen](#) (5. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Zahner, L. et al. (2013): [Kräftig altern. Die positiven Effekte von Muskeltraining in der 3. Lebensphase](#) (3. Auflage). Luzern: Health and Beauty Marketing Swiss.

Lehrmittel Erwachsenensport esa

- Spichtig, I. (2011): [Lehrmittel Erwachsenensport \(Band 3\). Das andragogische Konzept](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Weber, A., Zentgraf, K., Birrer, D. (2011): [Lehrmittel Erwachsenensport \(Band 4\). Das sportmotorische Konzept](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Spichtig, I. (2011): [Lehrmittel Erwachsenensport \(Band 5\). Das methodische Konzept](#). Band 3. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Download

- Vanza, B., Werz, S. (2017). [Spiele für Generation 60+](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Playlist YouTube

- [Alle Videos zu den Übungen in diesem Monatsthema](#)

Links

- www.sichergehen.ch – über 500 Kurse zum Trainieren von Kraft und Gleichgewicht sowie Übungen für zu Hause
- www.hepa.ch – Bewegungstipps und -ideen für zu Hause

Herzlichen Dank ...

- ... an Pro Senectute Arc Jurassien für die Bereitstellung des Lokals in Delsberg zum Aufnehmen der Videoclips und des Fotos für die Titelseite.
- ... an Frau Marie-Louise Eschmann für das Mitmachen bei den Aufnahmen zusammen mit ihrem Enkel Lucas Gigon.

Partner



Für das Monatsthema:



**PRO
SENECTUTE**

Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autoren: Vincent Brügger, Leiter Sport und Bewegung Pro Senectute Schweiz; Fanny Meier und Lucas Gigon, Co-Leitung Sport und Bewegung Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, Leiter Erwachsenensport Schweiz esa

Redaktion: mobilesport.ch

Übersetzung: Jean-Paul Käser, www.jeanpaulkaeser.ch

Videos: Mystic SA, Bundesamt für Sport BASPO

Grafische Gestaltung: Bundesamt für Sport BASPO

Gesundheitsfragebogen

Personalien

Name:	Vorname:
Adresse:	
Telefon:	Natel:
Geburtsdatum:	E-Mail:

Persönliche Fragen

Treiben Sie regelmässig Sport?

Noch nicht 1x pro Woche 2–3x pro Woche mehr als 3x pro Woche

Wenn ja, seit wie vielen Jahren? _____

Welche Sport- bzw. Bewegungsarten? _____

Was sind Ihre sportlichen Ziele? _____

Wie oft pro Woche werden Sie sich für Bewegung Zeit nehmen? _____

Gesundheitsfragen

(gemäss Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin)

	Ja	Nein
Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren, oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindels gestürzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder gegen ein Herzproblem verschrieben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Atemwegsproblemen? (z.B. Asthma, Bronchitis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Rückenprobleme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihnen aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rats ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie eine Frage mit Ja beantwortet haben, kontaktieren Sie bitte einen sportmedizinisch kompetenten Arzt, bevor Sie ihre sportliche Aktivität steigern.

Falls Sie regelmässig Medikamente nehmen, unter Stoffwechselerkrankungen leiden oder zurzeit eine Diät machen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt ab, ob sportliche Aktivität erlaubt ist.

Risikofaktoren

	Ja	Nein
Zuckerkrank (Diabetes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu hohe Blutfette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herz- und Kreislaufprobleme, Herzfehler, Bluthochdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bodymassindex (BMI (kg/m ²) über 25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauchen Sie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Datum _____ Unterschrift: _____