Monatsthema 12/2020: DomiGym

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 sind.

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.

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.

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.

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.tvo-online.ch/bliib-fit

Monatsthema

- DomiGym (pdf)

Berichte

- Wann, wie viel und weshalb?
- Verhalten der Leiterperson
- Sorgfaltsregeln

Übungen

- Aufwärmen
- Hauptteil
- Ausklang
- Beispiellektion

Quelle: 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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO