



Fachtagung 2014 „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Gemeinsam - engagiert - mobil - fit - sportlich!

Handout für den Workshop

Gehdreffe – Jeder Schritt ist Goldes Wert

Workshop-Leitung
Margret Eberl

SPORT BEWEGT NRW!

www.lsb-nrw.de



1. Informationen zum Thema

Gehtreffs laden zu Spaziergängen ein

Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität einer der bedeutendsten Faktoren für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter ist. Dabei muss man nicht gleich Höchstleistungen vollbringen. Schon kleine Strecken zu Fuß, möglichst täglich, können Wunder wirken.

Spaziergehen im eigenen Wohnumfeld ist eine besonders alltagsnahe, für Ältere vertraute und vor allem wirksame Form der Bewegung im Freien. Begleitete Geh- oder Spaziertreffs sollen helfen, mehr ältere Menschen zu mehr Bewegung anzuregen und damit wichtige Beiträge zur Gesundheitsförderung zu leisten.

Gehen als umfassender Gesundheitsbaustein

Gemeinsam spazieren gehen macht Spaß, stiftet Kontakte, liftet die Seele, ermöglicht Teilhabe, führt durch vertraute Quartiere, lässt Sonne und Wind spüren und ist deswegen ein wertvoller Gesundheitsbaustein. Neben den sozial-emotionalen Aspekten ist aber insbesondere der physische Benefit regelmäßigen Gehens hervorzuheben.

Projekt „Gehtreffs“ in Werther nach Vorbild des Heidelberger Bewegungsparcours

Vorgestellt wird das in der Stadt Werther im Kreis Gütersloh auf den Weg gebrachte Projekt „Gehtreff - Komm, wir gehen spazieren“, eine Initiative der Arbeitsgemeinschaft „mehr-**WERT**her50+“ mit dem Turnverein Werther, der Ev. Luth. Kirchengemeinde Werther - Seniorenbegegnungsstätte „Haus Tiefenstraße“ und dem Kreissportbund Gütersloh.

Angeregt durch die Studie „Aktiv-in-Heidelberg“ (Gäthje / Rott, 2008) und das durch die genannten Autoren durchgeführte Projekt „Heidelberger Bewegungsparcours“, haben die Gehtreff-Initiatoren in Werther auf folgende Punkte besonderen Wert gelegt:

- Gewinnung und Schulung ehrenamtlicher Gehtreff-Paten
- Einbindung und Unterstützung durch die Stadt Werther und andere örtlicher Netzwerkpartner
- Erproben eines Konzeptes, dass auf andere Kommunen übertragbar ist
- Etablieren von Gehtreffs als Bewegungsprogramm mit der Zielstellung, zum Erhalt und bestenfalls zur Verbesserung der Mobilität älterer Menschen beitragen zu können (einschließlich der Präventionsaspekte „Demenz“ und „Stürze“)
- Gehtreffs sollen mehr sein als „nur“ ein zusätzliches Freizeitangebot, sie sollen der Gesundheitsförderung dienen und zu eigenständiger Initiative ermutigen

Spaziertreffs erfreuen sich bundesweit wachsender Beliebtheit und werden inzwischen vielerorts angeboten. Das unterstreicht die Bedeutung dieser Angebotsform im Handlungsfeld „Gesundheitsförderung für Ältere“.

Workshop-Programm

- Die Projektidee „Gehtreffs“: Ziele und Umsetzung (siehe Präsentation)
- Gehtreffs sicher leiten und begleiten: Kleine Schritte, große Wirkung - Gehen ist gesund, Tipps für Bewegungspaten, Spiele und Übungen für unterwegs.

Die nachfolgenden Anregungen und Praxisbeispiele sind Auszüge aus den Schulungen, die der Kreissportbund Gütersloh im Mai und Juni 2014 für Gehtreff-Paten in Werther durchgeführt hat.

2. Beschreibung der Inhalte

Gehdreffs sicher leiten und begleiten

Betrachtungen zum Thema Gehen und Bewegung

Gehen in Gelehrten-Schulen und Klöstern

Bereits die alten Griechen wussten, dass Bewegung den Geist zu beflügeln vermag. Der Philosoph Aristoteles hat in den Säulengängen des Athener Apollotempels grundsätzlich „auf und ab gehend“ unterrichtet. Seine Schüler nannte er daher „Peripatetiker“, was so viel heißt wie „Die Umhergehenden“.

Auch christliche Mönche und Nonnen hielten große Stücke auf das „Umhergehen“. Die klösterlichen Kreuzgänge waren Orte der Kontemplation. Hier pflegten Klosterbewohner zu wandeln, um ihren Gedanken in konzentrierter Weise nachzuhängen.

Redewendungen, Alltagssituationen, Kampagnen

- Das war ein Spaziergang - soll ausdrücken, dass etwas eine leicht zu bewältigende Angelegenheit war.
- Verdauungsspaziergang. „Nach dem Essen sollst du ruhen oder tausend Schritte tun“.
- Wie eng die körperliche Bewegung verbunden ist mit der geistigen, wie der der Vorgang des Gehens verbunden ist mit unserem Verstand, zeigt deutlich die Sprache. So reden wir von Gedanken-Gängen, wenn wir Überlegungen anstellen.
- In Kurbädern ist das langsame Gehen ein wichtiger Bestandteil der „Trink-Kur“.
- Viele Menschen fangen an herumzugehen, wenn sie telefonieren.
- Kaum ein anderes Substantiv hat so viele Adjektive wie das Wort „Gehen“: Schnell, flott, langsam, geschmeidig, normal, zügig, schwankend, schlurfend, entschlossen, ausladend, leichtfüßig...
- „3.000 Schritte extra“ war eine erfolgreiche Kampagne des Bundesministerium für Gesundheit.

Philosophieren über das Gehen - Schritte „schätzen“

Gespräch / Fragerunde:

- Wie viele Schritte sind Sie heute schon gegangen?
- Wie viele Schritte gehören zu einem guten Tagespensum?
- Wie viele Schritte sind es von hier bis zur Kirche?
- Wie viel Zeit bräuchten Sie für 400 Schritte?
- Ein Schritt - wie viele Zentimeter sind das?
- Gehen Sie manchmal, um abzuschalten oder um ihre Gedanken zu sammeln?
- Haben Sie eine Lieblings-Spazierrunde?

Kleine Schritte, große Wirkung - Gehen ist gesund

Gehen können ist eine wichtige Kernkompetenz im Alter. Sie entscheidet über Mobilität und Selbständigkeit bei der Bewältigung des Alltags. Der Verlust der Gehfähigkeit engt unweigerlich den Aktionsradius des Individuums ein.

Was Gehtreffs fördern sollen

- Die Freude an der Bewegung in der Natur, im Stadtteil und an der frischen Luft wieder zu entdecken
- Sich in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten auf den Weg zu machen
- Das Vertrauen in die eigenen Kräfte erhalten bzw. zurückgewinnen
- Kreise ziehen können und den eigenen Aktionsradius erhalten
- Bewegt die Gesundheit stärken

Bewegung wirkt! Gesundheit im Alter ist „ergerbar“

- Bereits ein kleiner Spaziergang erhöht die Durchblutung des Gehirns um über 10%.
- Regelmäßige, möglichst tägliche Spaziergänge sind gut für die „Pumpen“ - das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung und die Venenpumpen ebenfalls.
- Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem.
- Jeder Schritt braucht Muskelkraft. Gehen aktiviert und stärkt die Muskulatur und ist damit ganz nebenbei ein ideales Anti-Sturzprogramm.
- Gehfähigkeit erhalten! Jeder Schritt verbessert die Gangsicherheit und das Gehvermögen.
- Geistige Fitness! Regelmäßige Bewegung reduziert das Demenzrisiko um bis zu 50%
- Sich in der Gemeinschaft wohlfühlen, soziale Kontakte und Teilhabe stehen für Lebensqualität.

Gehen gegen Demenz

Als wichtige Faktoren der Demenzprävention gelten laut nach Expertenmeinung folgende Punkte:

- Geistige Aktivität
- Regelmäßige Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Häufige Kontakte mit anderen Menschen

(Vgl.: Bundesministerium für Gesundheit: Geistig fit im Alter. 2010)

Die Abott-Studie - Ein Blick nach Hawaii

Auf der Hawaii-Insel Oahu wurden 2.257 Männer japanischer Abstammung im Alter von 71 bis 93 Jahren in einer langjährigen Studie untersucht (Abott et al., 2004). Alle Teilnehmer waren im Ruhestand und hatten keine Erkrankungen, die das Gehvermögen beeinträchtigten. Das Ergebnis ist ermutigend: Probanden mit mehr als 3.200 (gegangenen) Metern Bewegung pro Tag reduzierten im Vergleich zu Probanden mit weniger als 400 Metern Bewegung pro Tag ihr Risiko an Demenz zu erkranken um 50%!

(Vgl.: Rott / Gähje: Das Heidelberger Bewegungsprogramm [...]. 2011)

Das können Gehtreff-Paten beitragen

Jemanden an seiner Seite zu haben, ist ein gutes Gefühl. Begleitschutz gibt Sicherheit und ermutigt Schritte zu unternehmen, die man allein womöglich nicht wagen würde.

Gesundheitsförderung mit Worten - Geht ins Ohr und berührt die Seele

Das richtige Wort zur rechten Zeit kann Berge versetzen. Ein einfaches „Frau Müller, schön, dass Sie heute wieder mit dabei sind“ oder „Das klappt ja immer besser bei ihnen, Herr Meier“, stärkt, ermutigt und motiviert.

„Ein freundliches Wort hält drei Winter lang warm!“ Diese (angeblich) aus China stammende Weisheit hat unmittelbare Wirkung auf das Wohlbefinden eines jeden Menschen und ist insbesondere in der Arbeit mit älteren Menschen von unverzichtbarer Bedeutung. Neben dem eigentlichen Bewegungstraining spielt die persönliche Zuwendung in der Zielgruppe älterer Menschen eine entscheidende Rolle.

Gefahren erkennen, Hilfen und Tipps geben können

Frau Müller kommt wieder einmal in Schlappen. Herr Meier hat zwar feste Schuhe an den Füßen, aber heute wäre eine dickere Jacke besser. Frau Schulze hat vergessen, sich etwas zum Trinken mitzubringen. Frau Töpferwiehn sollte wegen ihres Diabetes immer ein Stückchen Traubenzucker bei sich haben. Herr Burgmüller ist heute viel „klöteriger“ als beim letzten Mal. Und, und, und. Hier einige Punkte, die von Gehtreff-Begleitern besonders beachtet werden sollten:

- Festes Schuhwerk der Teilnehmer
- Übereifer bremsen
- Trinken nicht vergessen
- Sprache / Erklärungen: Laut und deutlich, einfach und langsam
- Ansprache: Freundlich und ermutigend, respektvoll und geduldig, humorvoll und verstehend
- Tempo auf die Gruppe anpassen
- Wann braucht wer eine Pause
- Streckenprofil: Bänke für Pausen, Toiletten erreichbar

Altersbedingte Einschränkungen kennen und berücksichtigen

Höheres Lebensalter ist mit einer Vielzahl an gesundheitlichen Risikofaktoren und Erkrankungen verknüpft. Ca. 25% der über 65-jährigen Menschen in Deutschland leiden an fünf und mehr Erkrankungen, knapp die Hälfte weist 2-4 Erkrankungen auf. (Vgl.: Kemmler, W. u. a.). Hier einige der in Gehtreffs zu bedenkenden Faktoren:

- Tagesform, Medikamente, Beeinträchtigungen
- Gangbild, Tempo, Sicherheit
- Sehkraft, Hörvermögen, Gleichgewichtsfähigkeit
- Auffassungsgabe, Aufmerksamkeit, Konzentrationsspanne, Ablenkungsfaktoren
- Allgemein verringerte Motorische Fähigkeiten: Kraft, Beweglichkeit, Koordination
- Erkrankungen und Beschwerden: Diabetes, Arthrose, Arthritis, Rheuma Hüft- u. Knieprothesen, Venenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Insuffizienzen, Demenzen

Gehen, Gangbild und Sturzrisiko

Ob Spaziergang, Einkauf oder Verrichtungen im Haushalt - Gehen können ist ein kostbares Gut! Aber der sichere Gang ist nicht für alle Zeiten garantiert. Verluste der Gangqualität gelten als Risikofaktor Nr. 1 für Stürze im Alter.

Alte Menschen gehen anders - Veränderungen des Gangbildes

- Geringere Geschwindigkeit
- Kürzere, oft auch variierende Schrittlänge
- Geringere Schritthöhe
- Längerer Stand auf beiden Füßen
- Geringere Bewegung in den Gelenken
- Geringeres Abrollen des Fußes / weniger kräftiges Abstoßen des Fußes
- Vorgebeugter Rumpf / geringeres Mitschwingen der Arme

Gehen ist auch Kopfsache - Automatismus und Dual-Tasking

Das Gehen ist eine hoch automatisierte Bewegung und wird weitestgehend „unterbewusst“ reguliert. Bei jungen und gesunden Menschen erfordert das Gehen keine besondere Aufmerksamkeit. Studien zeigen, dass dieser Automatismus bei älteren Menschen nicht mehr so gut funktioniert. Insbesondere, wenn während des Gehens eine oder mehrere Tätigkeiten (Dual-Tasking = Doppeltätigkeit) zeitgleich ausgeführt werden müssen, wird Gehen zur fordernden Kopfsache.

Ein alltagsbezogenes Beispiel ist: Gehen und dabei die Handschuhe anziehen. Was früher „en passant“ erledigt werden konnten, verlangt im Alter mehr Konzentration und aufwendigere Steuerungsprozesse des Gehirns. Tests zeigten: In Dual-Tasking-Situationen verlangsamt sich die Gehgeschwindigkeit deutlich und die Gangsicherheit nimmt ab. Das Sturzrisiko steigt!

Aspekte eines Gehreff-Trainings

- Mehrere Dinge gleichzeitig tun - Dual-Tasking-Training
- Rhythmisches Gehen zur Festigung der Schrittlängen / zügiges Gehen (Risk Walking)
- Variationen des Gehens - vorwärts, rückwärts, schnell, langsam, große und kleine Schritte
- Gehen auf unterschiedlichen Untergründen - uneben, wackelig, aufsteigend, absteigend
- Gleichgewichts- / Balanceübungen im Gehen und im Stand / Drehungen üben
- Kräftigungsübungen (Rumpf-Beine-Füße)
- Wahrnehmung - Körperhaltung, „Fußgefühl“, Harmonie der Gesamtbewegung

Test: Gehgeschwindigkeit

Der Teilnehmer wird aufgefordert, in seinem normalen Gehtempo zu gehen. Falls der Teilnehmer üblicherweise eine Gehhilfe benutzt, soll er sie auch während des Tests benutzen. Die Messstrecke beträgt 10 m (Start und Ziel sind auf dem Boden markiert). Der Teilnehmer startet etwa 4 m vor der ersten Markierung und geht bis etwa 2 m hinter die zweite Markierung. Es werden zwei Messungen durchgeführt und der Durchschnittswert berechnet.

Aussage: Bei diesem Test ist eine kritische Funktionsschwelle erreicht, wenn der Teilnehmer nicht in der Lage ist, die 10 m in 10 s zu gehen.

(Aus: Deutscher Turner-Bund (Hg.): Sturzprophylaxe-Training. 2010)

Gehdreffe und die „Großen 4“ - Kernkompetenzen der Alltagsbewältigung

Muskelkraft, Standfestigkeit und Balance, Beweglichkeit sowie Gehfähigkeit und Ausdauer sind die im höheren Lebensalter entscheidenden Kernkompetenzen zur sicheren Bewältigung des Alltags. Da jedoch gerade diese im Zuge des altersbedingten Abbaus an „Schlagkraft“ verlieren, ist es für Ältere umso wichtiger, die „Großen 4“ durch Übung und Gebrauch auf Trab zu halten.

In einem Gehdreffe wird hauptsächlich die Komponente Ausdauer gefördert. Durch **geschickt** eingebaute Übungen können aber die übrigen Komponenten gezielt angesprochen werden. Hier gilt: Schon wenig kann viel bewirken! Wichtig vor allem: Alles Üben soll Spaß machen und dabei auch Seele und Geist bewegen.

Gymnastik und Spiele für unterwegs

Ob Du an der Bushaltestelle stehst, auf der Parkbank sitzt oder einen kleinen Spaziergang unternimmst: Es ist immer Gelegenheit für ein wenig Extra-Bewegung. Das Tolle dabei: Es nützt!

Kleine Kraftpakete im Sitzen oder Stehen

- Hinter`m Rücken. Arme hinter dem Rücken, die li Hand umfasst das re Handgelenk. Gegen den Haltewiderstand versuchen, den Arm nach außen zu ziehen. (Kräftigung Schultergürtel, Arme).
- Faust-Drücken: Rechte Faust kräftig in die linke Handfläche drücken, dabei Schulter nach unten ziehen. Wechsel. (Kräftigung Brustmuskulatur, Schultergürtel, Arme). Handgelenk-Ziehen: Die Handgelenke beidseitig umfassen, Zug nach außen. (Kräftigung Arme, Schultergürtel, Körperaufrichtung).
- Schulterblatt-Zug: Die Schulterblätter mit Kraft zur Wirbelsäule ziehen, dabei die Schultern nach unten führen (Kräftigung Schultergürtel, Körperaufrichtung).
- Bein-Pressen: Hüftbreiter Stand, Füße fest auf dem Boden, Po anspannen und jetzt die Beine im Wechsel nach innen drücken / außen drücken (Kräftigung innere / äußere Hüftmuskulatur).
- Hüfte knüffeln: Fäuste drücken li/re kräftig gegen die Hüfte (Kräftigung Arme, breiter Rückenmuskel, Körperaufrichtung).
- Waschbrett: Aufrechter Sitz, die Füße fest auf dem Boden, die Hände auf den Oberschenkeln. Nun langsam beginnend, dann immer stärker mit den Armen gegen die Oberschenkel drücken (Bauchmuskeln).
- Omas Nähmaschine: Der rechte Fuß steht auf dem Ballen, der linken Fuß auf der Ferse. Jetzt Wechsel / Beide Füße mit ganzer Sohle auf dem Boden, jetzt Fersen und Fußspitzen im Wechsel heben und senken (Koordination, Gleichgewicht, Kräftigung Bein- u. Fußmuskulatur, Aktivierung Venenpumpe).

Gutes für den Kopf - Koordination & Kniffliges

- Die liegende Acht: Daumen nach oben und erst mit einer Hand, danach mit beiden Händen eine liegende Acht in die Luft malen. Wirkung: Aktivierung / Vernetzung der beiden Gehirnhälften. Fördert Aufmerksamkeit, Logik und Kreativität und die Koordination (u. a. Gleichgewicht, Reaktion).
- Überkreuzbewegungen: Abwechselnd in langsamem Tempo mit der rechten Hand das linke Knie und dann mit der linken Hand das rechte Knie berühren. Die Knie dabei anheben. Die Übung kann sitzend oder stehend durchgeführt werden.
- Zaun-Streichen: Die rechte Hand führt den Pinsel, streicht auf und ab, von rechts nach links und diagonal. Die linke Hand rührt im Farbeimer. Handwechsel.

- Fingerübungen: Daumen rein - Daumen raus / Lucky Luke jagt die 4 Daltons / Finger 1 bis 10 / Korkentricks / Mit einer Hand ein Tuch zusammenknüllen / Übungen mit Wäscheklammern etc.

Sinnvoll: Überkreuz- und Gegenbewegungen. Immer wenn die linke Körperseite aktiv ist, wird verstärkt die rechte Gehirnhälfte angeregt, da die Nervenzellen des Körpers jeweils von der entgegengesetzten Hirnhemisphäre gesteuert werden. Bewegungen, die beide Körperhälften integrieren, sind ein gutes Training für Körper und Geist. Alle Übungen, bei denen Arme und/oder Beine die Mittellinie des Körpers überkreuzen oder gegengleich arbeiten, aktivieren und „vernetzen“ die rechte und linke Gehirnhälfte und fördern so deren harmonische Zusammenarbeit.

Fingerübungen sorgen für Sauerstoff im „Oberstübchen“! Ob Basteln, Schreiben, Nähen, Butterbrot schmieren, Klavierspielen, Wäscheaufhängen... unsere Finger leisten Präzisionsarbeit. Jeder Handgriff ist dabei gleichzeitig Kopfarbeit! Insbesondere feinmotorische Bewegungen sind eine „geistige“ Meisterleistung. Die für die Bewegungssteuerung der Hände und Finger erforderlichen Nervenfasern machen ein Viertel des Gehirns aus. So erklärt sich, dass die Tätigkeit unserer Finger eine „luxuriöse“ Mehrdurchblutung des Gehirns auslöst.

Aktiv gegen Stürze - Kraft & Balance

- Balancierkreis / Schwingender Kreis: Kreisaufstellung mit Handfassung. Es wird durchgezählt: 1, 2, 1, 2 usw. Alle 1er schwingen das rechte Bein, dann Wechsel, alle 2er schwingen das rechte Bein. Dann linkes Bein. / Alle schwingen gleichzeitig rechts, dann links. / Alle 1er schwingen rechts, gleichzeitig schwingen alle 2er links. Variante: Bei Stopp gilt: Keiner bewegt sich. Variante: Handfassung nur mit einem Partner, nur die Fingerspitzen berühren sich, Üben ohne Handfassung.
- Beine und Po: Kniebeugen „light“ / Beinrückstellen rechts - links im Wechsel / Hacke und Spitze rechts - links im Wechsel / Knie-Heben rechts - links im Wechsel / Seitstell-Schritte rechts - links im Wechsel...
- Schulter und Arme / Partner-Hände-Druck: Die rechte Hand zeigt nach unten, die linke nach oben. So die Hände auf die des Nachbarn legen. Jetzt Spiel mit dem Druck - nur links, nur rechts drückt...

Übungen im Gehen - Allerlei Variationen und Dual Tasking

- Gangart und Schritte variieren: Auf einer Linie gehen / Bürgersteig-Kästchen-Gehen / eine kurze Strecke rückwärtsgehen / kurze Schritte - lange Schritte / eine kurze Strecke sehr schnell gehen / jeder dritte Schritt betont (stampfen) / nach jedem fünften Schritt stoppen...
- Luft-Malerei: Während des Gehens großräumige Zahlen oder Buchstaben in die Luft malen. Z. B.: den eigenen Namen, das Geburtsdatum, geometrische Formen...
- Ein Wort gibt das andere: Teilnehmer bewegen sich gehend zu Paaren frei durch den Raum. Partner A nennt ein beliebiges Wort, Partner B nimmt den letzten Buchstaben dieses Wortes als Anfangsbuchstaben für ein neues Wort. A sagt Esel, B sagt Lust, A sagt Turnen usw.
- Andocken: Jeder erhält einen Gegenstand (Chiffontuch, Stein, Korken). Nun gehen alle frei umher. Aufgabe: Möglichst viele Gerätewechsel mit anderen Mitspielern. Allerdings muss die Übergabe ohne Handwechsel in die jeweils freie Hand des Partners erfolgen, d. h. der Gegenstand geht von der rechten Hand in die linke Hand des Gegenübers und umgekehrt. Alle müssen also immer einen passenden „Andock-Partner“ finden.

Beweglich bleiben - locker starten und abschließen

- Hände: Finger-Klimpern und Handgelenke lockern / Die Finger ineinander verschränken, die Handgelenke erst in die eine, dann in die andere Richtung kreisen.
- Arme, Schultern und Rumpf: Arme vor- und rückschwingen, große Armkreise vor dem Körper / Schultern kreisen vor, rück und gegengleich / Oberkörper nach rechts und links drehen, dabei über die Schulter nach hinten schauen.
- Beine und Füße: Marschieren auf der Stelle, dabei Finger-Klimpern / Beine auslockern / Füße kreisen.

Für Sinne und Seele

- Brainwalking: Beim Gehen auf die Natur achten und in sich hineinhorchen: Wie fühlt sich der Boden unter meinen Füßen an, welche Blumen stehen am Wegesrand, kann ich die Vögel zwitschern hören, welche Gerüche nehme ich wahr etc. Training für die Sinne und Balsam für die Seele.
- Bauch-Atmung: Eine Hand auf den Nabel legen. Nun langsam durch die Nase einatmen - der Bauchraum wölbt sich - und durch den Mund wieder aus - dabei senkt sich die Bauchdecke. Ganz auf die Atmung konzentrieren. Entspannung und innere Ruhe wirken lassen.
- Eigenlob / Ritual: Einen Innenstirnkreis bilden, sich an den Händen fassen und dabei rhythmisch sprechen: „Das haben wir heute wieder gut gemacht!“.

3. Literatur und Medien

- Rott, Ch., Gäthje, H.: Das Heidelberger Bewegungsprogramm - ein niederschwelliges Angebot zur Gesundheitsförderung Älterer. Institut für Gerontologie der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg und Amt für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg. 2011.
- Gesundheit Berlin-Brandenburg (Hrsg.): Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit im Alter. Ein Leitfaden zum Aufbau von begleiteten Spaziergangsgruppen und zur Initiierung von Trainingsgruppen zur Sturzprävention im Stadtteil.
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Geistig fit im Alter durch Ernährung, Bewegung und geistige Aktivität. 2010.
- Amt für Gesundheitsdienste Liechtenstein (Hrsg.): „Die Fitnesswelle an der Haltestelle“.
- Deutscher Turner-Bund, Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO e. V.), (HRSG.): Fit im Alltag [...], Aktiv gegen Stürze [...]. Frankfurt am Main. 2009.
- Kemmler, W. u. a.: Training, Risikofaktoren und Gesundheitskosten älterer Menschen: Senioren Fitness und Präventionsstudie (SEFIP). In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. Heft 11/2010.