

## **Pilotprojekt: Bewegung und Sport mit betagten Senioren/innen in Pflegeheimen Seniorengruppe Fit & Froh im Landkreis Fürth**

Wer sich einmal einen Einblick in unsere Altenheime verschafft hat, wünscht sich zuerst etwas mehr Ansprache, Beschäftigung und Erhalt der gekonnten Fähigkeiten, der Betreuten.

Dies hatte auch Herrn Flöttl bewegt und er suchte in der Senioren Sportgruppe Fürth, 2012, Übungsleiter für Sportstunden im Heim. Dies führte er zielstrebig aus, indem er Sponsoren, Förderer, Heime und Übungsleiter zusammenbrachte.

In unserm ersten Heim in Puschendorf wird z.B. jeden Samstag: von 10.00 bis 11.00 Uhr, eine Stunde für ca. 15 - 20 Personen abgehalten. Vorab erfahren wir von den Teilnehmern durch Vorstellung von ihren Einschränkungen und Bewegungsmöglichkeiten, sowie Krankheiten.

Anfangs war die Leistungsfähigkeit aller Teilnehmer durch gezielte Übungen wesentlich geringer. Es wurden schon Verbesserung der Fähigkeiten nach kurzer Zeit beobachtet. Andere behalten wenigstens ihren körperlichen und geistigen Zustand trotz Einschränkungen.

Bis zum heutigen Tag werden die ÜL jedesmal herzlich von den TN empfangen und Sie erzählen von ihren Fortschritten, die Sie seit Beginn der Sportstunden an sich festgestellt haben wie z.B. :

- 1x Tag Treppensteigen, wer noch kann
- Atmung wird ruhiger und gleichmäßiger durch Atemübungen
- TN führen Übungen alleine durch, wie z.B. Strecken und Dehnen vor dem Aufstehen
- sowie Hüft- und Beinschiebungen und Po anspannen noch im Bett. Hände öffnen und schließen, abrollen der Wirbelsäule bei Verspannungen
- fühlen sich sicherer beim gehen mit dem Rollator
- können mit Hilfe vom Rollator aufstehen

Insgesamt bemühen sich alle Teilnehmer während der Stunden sehr und haben Freude bei kleinen Erfolgserlebnissen bei Ausführung der Übungen. Es verbesserten sich seither folgende Bewegungen:

- Koordination, ich hoffe manchmal auch Konzentration (z.B. re. Arm und li. Bein strecken;
- rechte Finger erfassen die Nase, Linke ergreift über Kreuz ein Ohr.) Dann im schnellen Wechsel.
- Ebenso wird im Wechsel ein Daumen in die Faust gesperrt, während der andere Daumen nach oben gestreckt wird.
- Oder die gestreckte Hand bildet eine Faust, während die andere flach, geöffnet auf dem Bauch zu liegen kommt.
- Wurfübungen (mit re. Hand das Tuch hochwerfen und mit li. Hand fangen)
- aufrechte Körperhaltung (sitzen ohne sich anzulehnen)
- Atemrhythmus bei Ausführung der Übungen (ein- und ausatmen auf 2 Zähler und 3 Zähler)

- Körper bewusst nachspüren und zwischendurch entspannen und trinken nicht vergessen. Trinkpause möglichst nach Halbzeit.
- Stärkung der Beinmuskulatur durch Heben und Senken der Ferse im Wechsel mit Fußspitze
- Stärkung der Armmuskulatur mit Hanteln,
- oder nur Heben und Drehen der Arme, sowie Öffnen und Schließen der Hände im Takt im schnellen Wechsel.
- Hände aneinander legen und drücken, dabei die Ellbogen möglichst auf Schulterhöhe halten.
- Fingerspitzen gegeneinander drücken um Grundgelenke zu mobilisieren (gegen Pfötchenstellung)
- Dann Hände mit Fingern so verbinden, dass dabei Zug auf Hände, Arme und Schultern stattfindet. (in Schulterhöhe).
- Stärkung der Rückenmuskulatur durch Aufrollen und lockern der Schultern
- Stärkung der Bauchmuskulatur durch beidbeiniges Anheben der Beine um in der Luft eine Null, oder eine Acht mit den Füßen malen, sowie gegen Faltschirm strampeln, damit er sich in Wellenbewegung hält.
- Schulterbeweglichkeit (Rotation in alle Richtungen, gleich- und wechselseitig)
- Beckenboden stärken mit Beinhebungen auf 5 Zähler mit Ein- und Ausatmen, sowie im Kurzintervall
- Sturzprophylaxe und Gleichgewichtsübungen werden ausgeführt in dem bei manchen Übungen die Augen geschlossen werden können.
- Bei all der Vielfältigkeit der Übungen in der Ausführung sollte der Spaß nicht zu kurz kommen. Ein Lied, eine Sprechfolge, sowie ein Spiel im Sprechgesang mit und ohne Musik lockern die Anforderungen auf.
- Ausdauer von 5 Wiederholungen auf 10 Wiederholungen steigern.
- Es sind in einer Stunde nicht alle Ausführungen möglich. Anpassung an die Tagesform ist erforderlich.
- Wert wird auch auf Lockerung nach Anstrengung gelegt.
- Einige Dehnübungen sind im Angebot je Leistungsmöglichkeit

Die zwischenmenschliche Kommunikation in der Gruppe stärkt sich auch außerhalb der Stunde. Die Teilnehmer helfen sich gegenseitig oder entschuldigen sich bei Abwesenheit.

Der Musikstil hat sich innerhalb diesem Zeitraum verändert, die Teilnehmer möchten mit mehr Power die Trainingsstunde beginnen. (z.B. Aerobicmusik) Wir bieten eine Vielzahl von Musikrichtungen an, die zur Aufheiterung oder Entspannung der Teilnehmer führen. Oftmals werden lustige Liedchen und Verse mit Bewegung verbunden. Die Freude über die verschiedenen Materialien (z.B. Tücher, Therabänder, Frisbee, Hanteln, Faltschirm), machen die TN jedes Mal neugierig und tragen meist schon zu einem guten Gelingen der Stunde bei.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Erich Flöttel, der dieses Projekt mit Hilfe von Sponsoren ermöglicht hat. Es ist ein sehr wichtiges und hilfreiches Projekt für die Seniorenheime um den Teilnehmer die Selbstständigkeit so lange wie möglich zu bewahren.

ÜL Edda Wagner, 08.09.2015