

Workshop zur Förderung der Resilienz durch starke Inhalte für Körper, Geist und Seele

Am Samstag, 27. August 2022 stand vor allem Sportpraxis auf dem Plan. Beim diesjährigen Workshop des BRSNW zu SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ kamen 43 Teilnehmer*innen in die Jugendherberge Duisburg Sportpark. Ihr Motto hieß: **Sich austauschen, bewegen und stärken – Formen der Resilienz.**

Der persönliche Austausch über gelingende Angebote für Menschen mit Demenz war Schwerpunkt des Workshops unter der Leitung von DR. GEORG SCHICK, BRSNW und unter Mitwirkung aller Teilnehmenden. Gelegenheit dazu bot die Arbeit in Kleingruppen wie auch die Pausengestaltung mit Plauder-Picknick und Klön-Kaffee. Die Leitfragen waren: *Was kommt gut an? Welche Inhalte – wie gestaltet? Welche Rahmenbedingungen helfen dabei, den Erfolg zu sichern?* Und vor allem: *Was tut der Seele gut?* Beim gemeinsamen Diskutieren sowie Üben von Praxisbeispielen wurden Anregungen gegeben und Erfahrungen ausgetauscht.

Was stark macht

In seinem Impulsvortrag umriss SCHICK die Ergebnisse aktueller Fachbeiträge. Die Konzepte der Salutogenese und Resilienz sind hier wegweisend und in den medizinischen Leitlinien angekommen. Diese empfehlen: *Den ganzen Menschen mit Demenz behandeln und versorgen!* Das bedeutet, die körperliche, geistige sowie psychosoziale Gesundheit zu fördern. Körperliche Aktivität gilt dabei als wirkungsvolles, sicheres und nebenwirkungsarmes Mittel. Es konnten umfassende Effekte nachgewiesen werden; doch von besonderer Bedeutung für die **Lebensqualität** der Betroffenen ist die **Förderung der psychosozialen Gesundheit**. Ein integratives Sportkonzept für Menschen mit Demenz setzt gerade dort an.

Was gut gelingt

Eine bunte Vielfalt an Inhalten und Methoden ist nicht nur möglich, sondern auch erforderlich, damit ein Angebot für Menschen mit Demenz Erfolg zeigt. Rhythmus gebende Hilfen, Klatschen, Singen, Musik und Tanz spielen dabei eine zentrale Rolle. Auch Bewegungsspiele und Entspannungsübungen können einen hohen Aufforderungscharakter haben. Es geht

darum, die Betroffenen in Bewegung und in Kontakt zu bringen. Dabei kommt es vor allem darauf an, WIE die Inhalte angeboten werden. Rituale, Reime, Lieder, Bewegungsgeschichten, Alltagsmaterialien und Sportgeräte sind gut geeignet, um Menschen mit Demenz das Erleben von Bewegungsfreude in der Gruppe zu erleichtern.

Was der Seele gut tut

Sturzprävention gibt Sicherheit und reduziert Stress. Im Workshop zeigte SCHICK, wie das auch spielerisch gelingt und Spaß bringt. Mehr spielerische Inhalte demonstrierte BRUNO KAULEN, der einfache Motivationshilfen ohne kognitive Barrieren einsetzt. Mit selbst gebastelten Sportgeräten ermöglicht er das Erlebnis synchroner Bewegungen in der Gruppe. Einen ähnlichen Effekt haben Gesang und Tanz. So zeigte INGELINE JANTSCH, wie leicht man sich beim Wanderlied im Gleichschritt pantomimisch bewegt. Auch DR. SYBILLE SCHRECKLING setzt Musik ein, um Menschen mit Demenz zum Mittanzen und zu mimisch-gestischem Ausdruck anzuregen: Ob Kreistanz, Polka oder Pop – es wirkt. Bei ANGELIKA WOLFF steht Mitmach-Reggae hoch im Kurs, während ANGELIKA TWARDAWA mit Sprechgesang marschiert. Zur Körperwahrnehmung und Entspannung setzt SCHICK besonders auf Atemübungen, die Kontakt zu sich selbst und zu anderen schaffen.

Ihre Ideen für die Sportpraxis sind in der Workshop-Dokumentation nachzulesen, die nun zum Download bereitsteht auf <https://www.brsnw.de/vereinsberatung/projekte/demenz/lernangebote>

Auf den Projektseiten zu SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ sind außerdem weitere Materialien abrufbar – darunter eine Handlungshilfe für Sportvereine und ihre Partner. Im dreijährigen Projektzeitraum von 2014 bis 2016 konnte Qualifizierungsarbeit geleistet, Angebotsentwicklung erprobt und in gemeinsamen Strukturen etabliert werden: durch den organisierten Sport zusammen mit Pflege, Betreuung und Demenzberatung. Die Projektergebnisse stehen weiterhin zum Download zur Verfügung auf <https://www.brsnw.de/demenz>

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Behinderten- und
Rehabilitationssportverband
Nordrhein-Westfalen e. V.

**Fachverband
für Rehabilitation durch Sport**

Landesgeschäftsstelle
Friedrich-Alfred-Allee 10
47055 Duisburg



www.brsnw.de



SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ
Starke Inhalte für Körper, Geist und Seele
Workshop | Duisburg | 27. August 2022

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:





SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ 

Starke Inhalte für Körper, Geist und Seele

09.30 Uhr Anreise und Come together
10.00 Uhr Begrüßung und **Impulsvortrag: Was stark macht!**
10.45 Uhr **4 Workshop-Gruppen: Was gut gelingt!**
12.00 Uhr **Ergebnisse** der Workshop-Gruppen und Diskussion
12.45 Uhr Plauder-Picknick
13.30 Uhr **Bewegung und Sport: Was der Seele gut tut!** – Teil 1
14.45 Uhr Klön-Kaffee
15.15 Uhr **Bewegung und Sport: Was der Seele gut tut!** – Teil 2
16.30 Uhr **Resümee, Ausblick und "bewegter" Abschied**
17.00 Uhr Ende der Veranstaltung

IMPULSVORTRAG 

Was macht stark?

Salutogenese fördern!




Resilienz aufbauen!

Wie kann das bei Menschen mit Demenz
und ihren Angehörigen gelingen?

bilder: rawpixel.com



SALUTOGENESE
Gesundheit stärken



RESILIENZ 

Widerstandskraft gegenüber Angst/Stress/Belastung



- **Optimismus**
Ich vertraue darauf, dass es gut wird!
- **Akzeptanz** Es ist, wie es ist!
- **Selbstwirksamkeit** Ich bin kein Opfer, ich kann etwas bewirken und verändern!
- **Lösungsorientiert denken**
Ich nutze die Möglichkeiten, die ich habe!
- **Verantwortung übernehmen**
Ich schütze mich und helfe anderen!
- **Netzwerke nutzen und aufbauen**
Gute Beziehungen schenken mir Kraft!
- **Zukunft planen und gestalten**
Ich habe die Wahl und entscheide selbst!

foto: reneschindler | piabay.com

THERAPIE/VERSORGUNG bei Demenz 

- **Den ganzen Menschen behandeln/versorgen!**
 - körperliche
 - geistige
 - soziale
- **Neuro-psychiatrische Symptome behandeln/bewältigen!**
 - **Mehr-Komponenten-Intervention (MCI)** als Mittel der Wahl
 - Nebenwirkungen von Psychopharmaka vermeiden
- **Pflegende Angehörige unterstützen!**
 - Depression und Angst reduzieren
 - Lebensqualität erhöhen

Empfehlungen nach LIVINGSTON et al. (2020)

THERAPIE/VERSORGUNG bei Demenz 

- **S3-Leitlinie Demenzen empfiehlt** (DGPPN & DGN 2016)
 - körperliche Aktivität als psychosoziale Intervention,
 - nicht-medikamentöse Behandlung als *prima ratio*.
- **Körperliche Aktivität**
 - ist sicherer und nebenwirkungsärmer,
 - besonders zur Reduktion und Prävention von **Schlafstörungen**
 - und **depressiven Symptomen** – auch in Kombination mit sozialer Interaktion und kognitiver Stimulation (Watt et al. 2021).

EFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT BEI DEMENZ*

physisch	kognitiv	psychosozial
<ul style="list-style-type: none"> ▶ bessere körperliche Leistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kraft ▪ Ausdauer ▪ Gleichgewicht ▪ Gehfähigkeit ▶ weniger Stürze, mehr Mobilität und Selbständigkeit im Alltag (ADL-Funktion) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ bessere geistige Leistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gedächtnis ▪ Aufmerksamkeit ▪ Steuerung (Exekutivfunktion) ▪ Mehrfachtigkeit (Dual Tasking) ▪ Sprache/Sprechen ▪ räumliche Wahrnehmung 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ gewisse psychische Normalisierung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Depression, Aggression, Agitation, Wandering werden gemildert. ▪ Schlaf wird reguliert. ▪ Wohlbefinden, Stimmung, Motivation, Aktivitätsgrad werden angehoben. ▪ Pflegestress wird reduziert.

*SCHICK (2015; 2022a/b)

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ 
Starke Inhalte für Körper, Geist und Seele

Psychosoziale Effekte: Was verstärkt sie? (SCHICK 2022a)

- soziale Kontakte
- Ablenkung
- **Reminiszenzen** = positive Erinnerungen
- **Arousal** = Stimulierung/Anregung/Aktivierung
- kognitive und körperliche Effekte
- regulierte Risikofaktoren
Blutdruck/Blutzucker/Gewicht/Stürze
- ▶ weniger Hypertonie/Diabetes/Adipositas/Kopfverletzungen
- = **Prävention** von kognitivem Abbau und fortschreitender Demenz



foto: isb mw | bowinkelmann

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ 
Starke Inhalte für Körper, Geist und Seele

Erleben und Verhalten mit Demenz: Welche körperliche Aktivität wirkt besonders? (SCHICK 2022a)

- regelmäßige Ausdaueraktivität, vor allem tägliches Gehen
- Unterhaltung beim Spazierengehen
- psychomotorische Aktivierung
- Musik und Tanz



foto: isb mw | bowinkelmann

EFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT BEI DEMENZ* auf die psychosoziale Gesundheit

▪ regelmäßige Ausdaueraktivität	▶ Gehirnstoffwechsel
▪ Unterhaltung beim Gehen	▶ Kommunikationsfähigkeit
▪ psychomotorische Aktivierung	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stimmung ▶ Sozialverhalten ▶ Selbstwert
▪ Musik und Tanz	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gefühle, Erinnerungen, Muster ▶ kognitive Leistungsfähigkeit ▶ Selbstpflege, soziale Kompetenz ▶ ADL-Funktion ▶ weniger Angst/Depression/Stress ▶ mehr Lebensqualität

*SCHICK (2015; 2022a/b)



2 Angebotsformen
Welche funktionieren?



foto: isb nrw | bowinkelmann

Welche Angebote?

Angebot

Träger	Darangebot	Kurs	Finanzierung
Selbsthilfegruppe	gedächtnissport	offener Treff	Teilnahmebeitrag
LVR	Alzheimer Fitnessclub	Treff aktiv	Reha-Hilfen
Alzheimer Gesellschaft	Fitnesscafe	Einladungst	Pflegekasse
Rotes Kreuz	Spielgruppe	Spil im Park (kosten Angebot)	Landesfitnesrat
Reha-Kurs	Wasserrhythmo	mit dem Angebot	
Kirche	Personal Coach	Demenz Cafe	
Sportverein			
Stadt sport bund			
Privat			



3 Partner
Welche sichern den Erfolg?



foto: isb nrw | bowinkelmann

Welche Partner?

Sportverbände
2020 LSa...

Sportschulen

Förderung / Finanzierung

Alzheimer-Gesellschaft...

Senioren Dienstleister (qualifizierte Betreuung)

Kassenkassen

VHS/DJK, FABI/DIAKONIE

Stadt - Sport im Park

ERSTKONTAKT

Beratungsstellen

Senioren-Solo

Kooperations-Partner

UMSETZUNG

Senioren-Einzelverein

Raumarbeiten

Amphibie

Bahnlinie

Sportlehrer

Ältere Klienten/Lehrer Physio/Ergo

Reha-Sportverbände BRSNW, LSa, UNCS Reha-Sportverbände

Ältere Klienten/Lehrer Physio/Ergo



4
Was ist sonst noch wichtig?



foto: isb nrw | bowinkelmann

Was sonst?

Rezept für Menschen mit der höchsten Betreuungsbedürftigkeit

Teilnehmerorientiert Demenz-Reha

Raumangebot

Wie lösen sich Tandemgruppen lösen

Kleinere Gruppen Wirtschaftlichkeit

Disziplin/Anwesenheit

Mit dem Ballungsträger umgehen

Wie geht es mit dem Gedächtnis um? Gedächtnisübungen, Gedächtnisübungen

Konkrete Übungen, Sprachbildung, Gedächtnisübungen

Platzes es Sinn, Gedächtnisübungen zu haben?

Verbindung "neue Tü" gewinnen

Wann die Gruppenarbeit? Große Reha

Schwierig, immer die Teilnehm. Fortbildung Teilnehm.

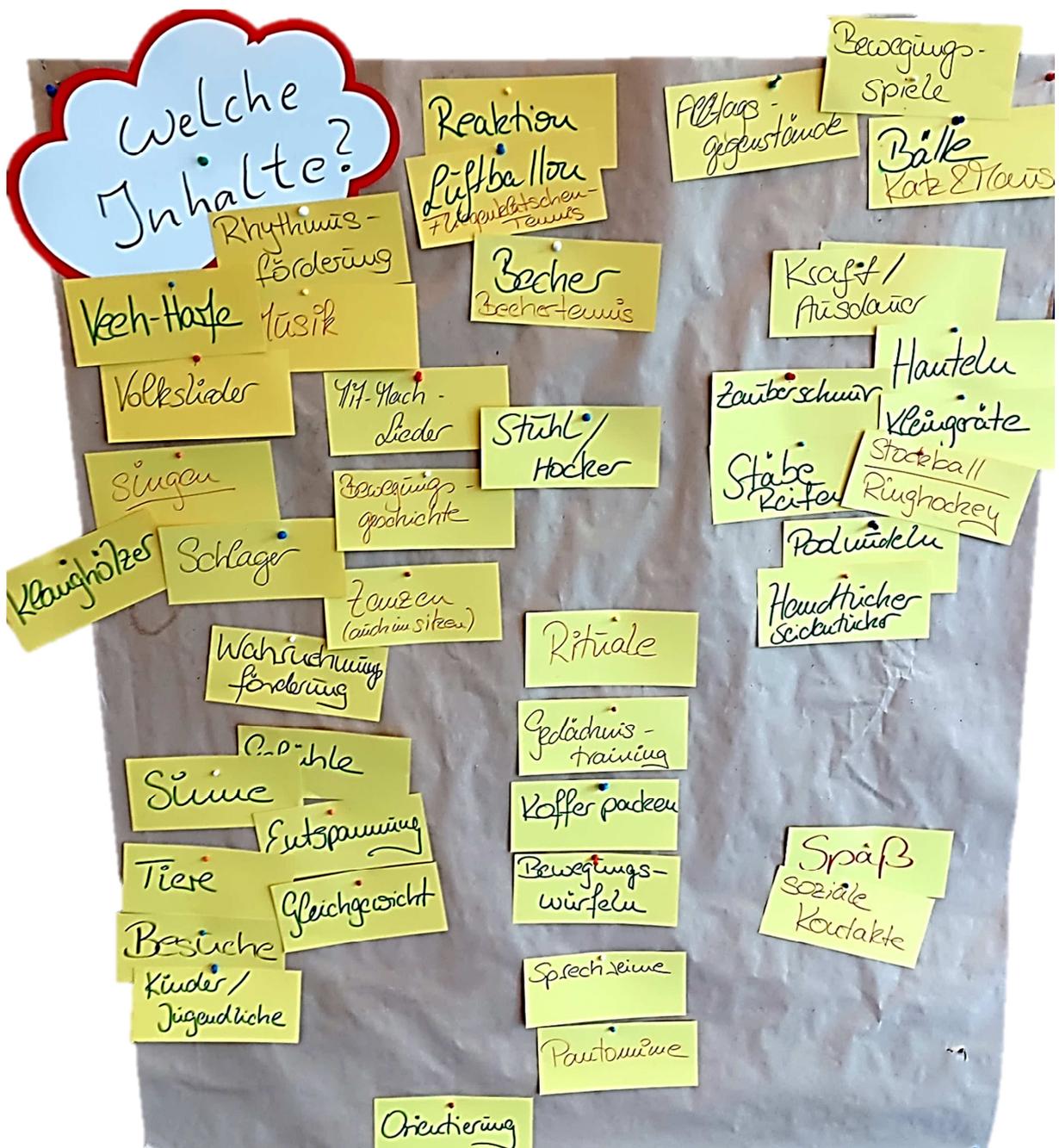




Starke Inhalte für Körper, Geist und Seele | Workshop 2022

AUSTAUSCH | Was gelingt gut? | Diskussionsergebnis der Kleingruppen

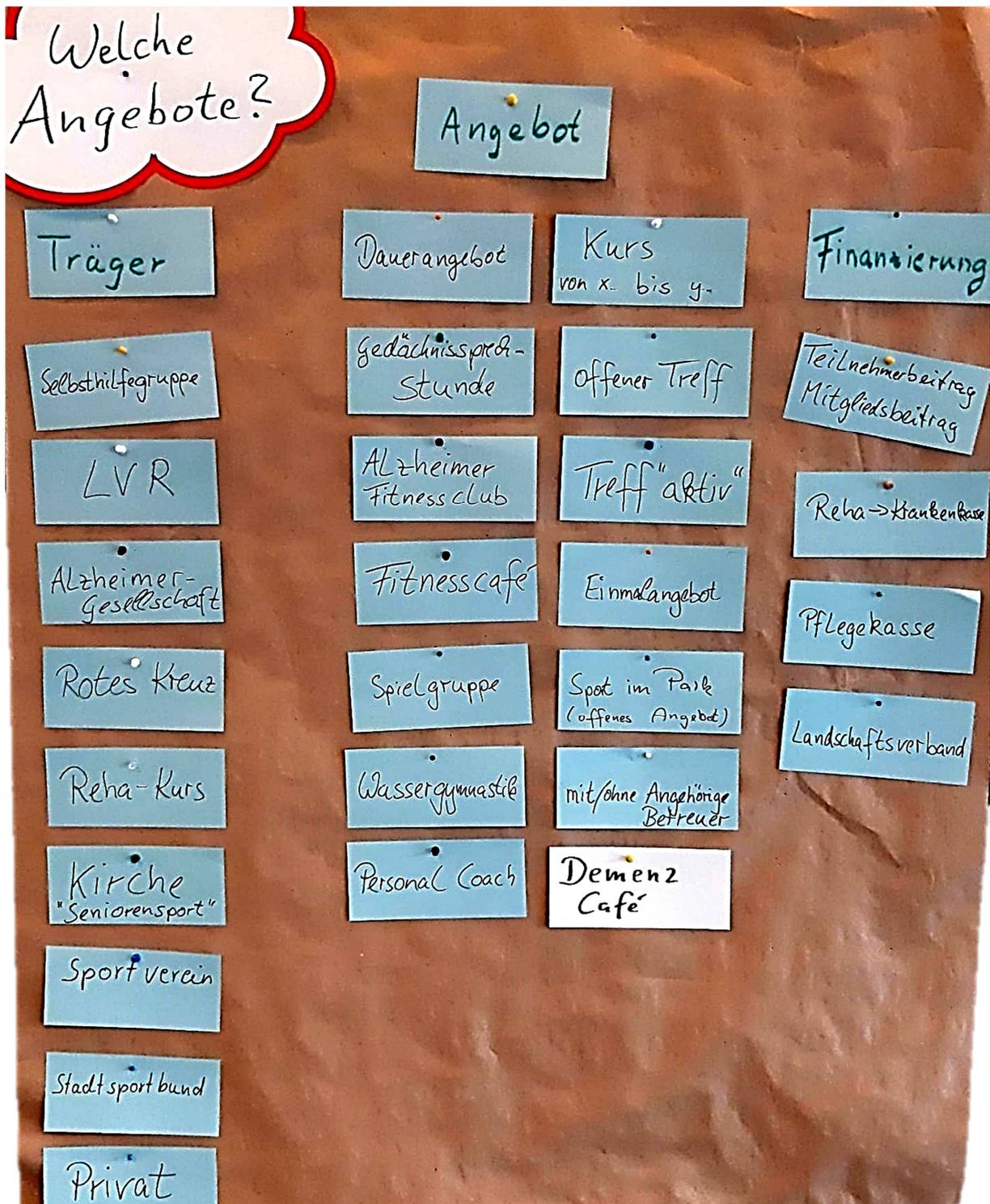
1 Welche Inhalte kommen an?



Starke Inhalte für Körper, Geist und Seele | Workshop 2022

AUSTAUSCH | Was gelingt gut? | Diskussionsergebnis der Kleingruppen

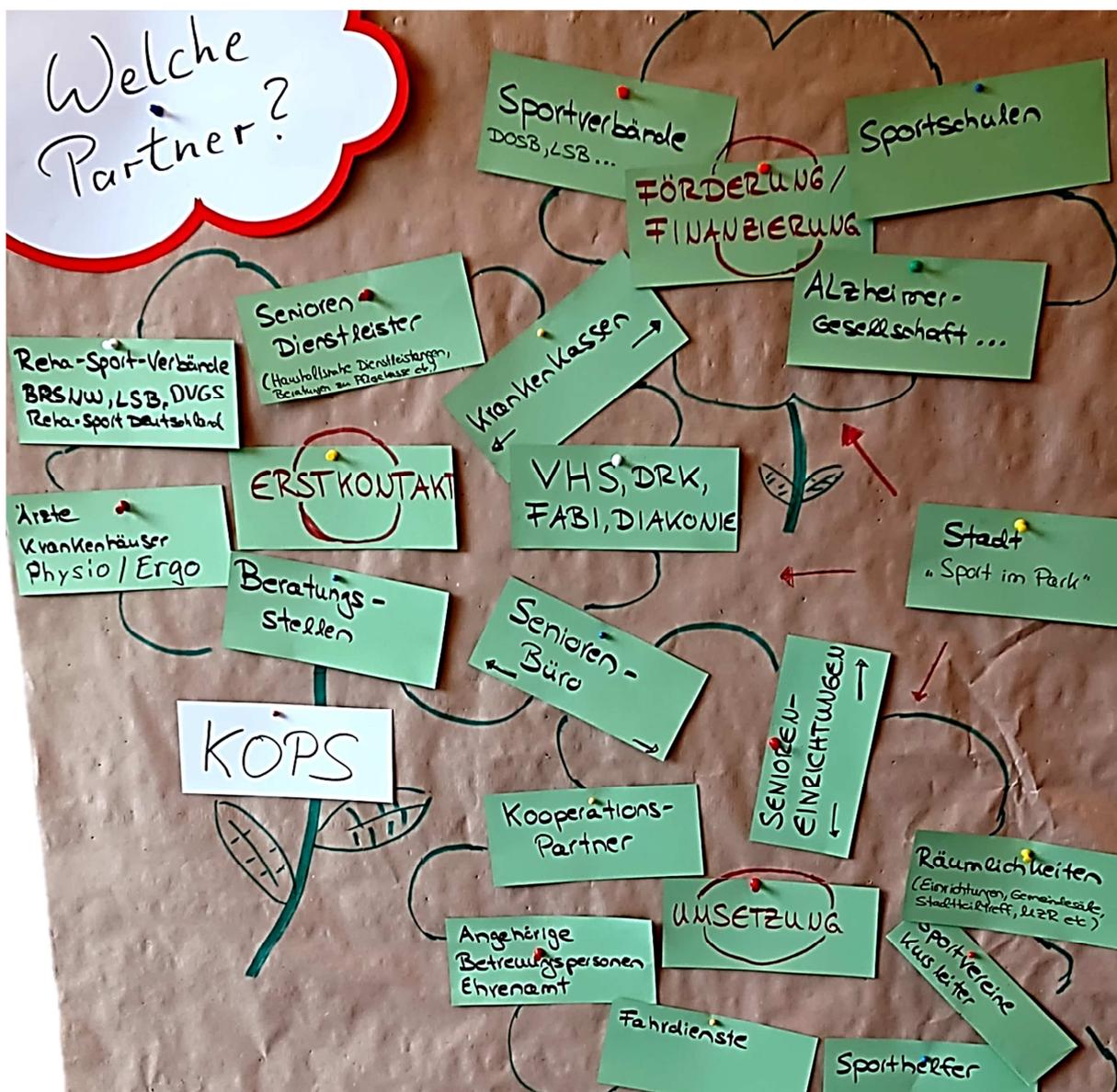
2 Welche Angebotsformen funktionieren?



Starke Inhalte für Körper, Geist und Seele | Workshop 2022

AUSTAUSCH | Was gelingt gut? | Diskussionsergebnis der Kleingruppen

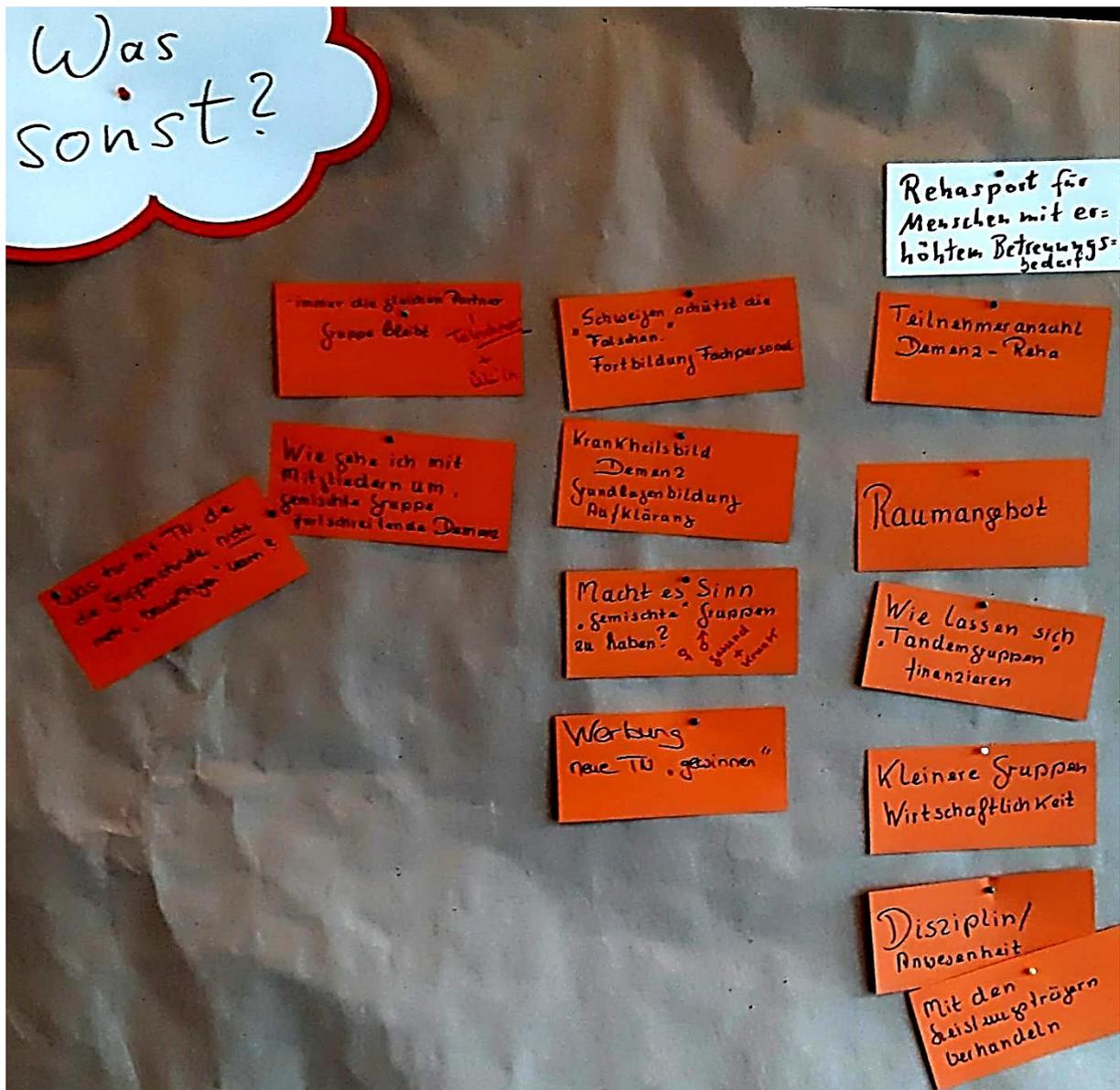
3 Welche Partner sichern den Erfolg?



Starke Inhalte für Körper, Geist und Seele | Workshop 2022

AUSTAUSCH | Was gelingt gut? | Diskussionsergebnis der Kleingruppen

4 Was ist sonst noch wichtig?



Starke Inhalte für Körper, Geist und Seele | Workshop 2022

SPORTPRAXIS | **Sturzprävention** | Ideen von DR. GEORG SCHICK
Sicheres Aufstehen • Romberg-Variationen • Verkehrspolizist

Sicherheit geht vor: Für Menschen mit Demenz gilt dies allemal. Wer sich möglichst lange sicher bewegt, erlebt weniger Alltagsstress und Abhängigkeit. Doch darf Sturzprävention keine trockene Pflichtübung sein, sondern soll Spaß machen. Auch spielerisch lässt sich die funktionale Kapazität fördern.

Sicheres Aufstehen: vom Sitz in den Stand

- TN sitzen aufrecht auf Hocker oder Stuhl (frei von der Rückenlehne); die Füße sind hüft- bis schulterbreit mit der gesamten Fußsohle aufgestellt; die Fersen stehen senkrecht unter den Knien.
- Mit geradem Rücken den Oberkörper nach vorne und zurück schwingen/pendeln; beim Vorschwingen zunehmende Beugung in der Hüfte; ausatmen beim Pendeln nach vorne.
- Bewegungsamplitude nach vorne zunehmend vergrößern.

Effekt

Je senkrechter der Körperschwerpunkt über die Füße kommt, desto leichter fällt das Aufstehen.

Erklärung

Von Rezeptoren der Fußsohle ausgehende Signale lösen Streckreflex aus.

Varianten für ängstliche TN

- Stuhllehne
 - Beim Schwingen nach vorne können sich ängstliche TN (leicht) festhalten/abstützen, wenn Stuhllehne ihnen zugewandt ist.
- Besser: Hilfestellung
 - ÜL steht vor TN und bietet die Hände mit den Handflächen nach oben an, TN legt Handflächen von oben auf die Handflächen der*des ÜL; TN schaukelt nach vorne und zurück, ÜL schaukelt synchron mit.
 - Stimmliche Unterstützung mit Walzermelodie im $\frac{3}{4}$ -Takt erleichtert die Bewegung, lenkt von eventueller Sturzangst ab und baut positive Emotionen auf.
 - Statt ÜL können auch sichere TN die Hilfestellung leisten.

Romberg-Variationen

(abgewandelt und differenziert in Anlehnung an die neurologische Gleichgewichtstestung nach ROMBERG)

- Übung in Partnerarbeit ausführen: TN 1 übt, TN 2 zählt die Sekunden und gibt Halt, wobei TN 1 die Handflächen von oben auf die Handflächen von TN 2 legt; nach der Übungsfolge wechseln.

- Vor und nach der Übungsfolge den Stand bewusst wahrnehmen:
 - Auflagepunkte der Fußsohlen?
 - Standsicherheit/Schwankgefühl?
 - Vergleich von links und rechts?
- Übungsfolge in vier Stufen (jeweils 10 Sekunden)
 - 1 | **Beidbeiniger Stand**: parallele Fußstellung in Hüftbreite.
 - 2 | **Schluss-Stand**: geschlossene parallele Fußstellung, sodass die Füße sich an den Innenseiten berühren.
 - 3 | **Semi-Tandem-Stand**: Einen Fuß eine Fußlänge vorsetzen und stehenbleiben.
 - 4 | **Tandem-Stand**: Beide Füße stehen exakt hintereinander wie beim Seiltanz.
- Ergebnis ermitteln: Welche Stufe kann volle 10 Sekunden bewältigt werden?
- Bedeutung für das Sturzrisiko erkennen.
Eine kritische Schwelle wird erreicht, wenn die Kriterien von Stufe 3 nicht erfüllt werden können.

Variation

Bei jeder Stufe erhöhen Zusatzaufgaben den Schwierigkeitsgrad und fördern Differenzierungs- sowie Umstellungsfähigkeit:

- Arme pendeln links und rechts um den Körper.
- Nach dem Prinzip "schrittweise labiler" wird der Untergrund variiert: dünne Airexmatte, dicke blaue Gymnastikmatte, Weichbodenmatte und Ähnliches.

Nutzen: differenzierter Gleichgewichtstest

Mit dieser Übungsfolge, die sehr gut auf das Fähigkeitsniveau der Gruppe und einzelner TN angepasst werden kann (Differenzierung), lässt sich der Lernfortschritt in Bezug auf das statische Gleichgewicht regelmäßig kontrollieren.

Verkehrspolizist

- TN stehen in Blockaufstellung; ÜL steht vor ihnen und gibt mit den Armen Zeichen wie ein Verkehrspolizist: nach links, nach rechts, nach vorne und nach hinten.
- TN müssen auf das jeweilige Zeichen reagieren und in die entsprechende Richtung gehen:
 - **beim Signal nach links** einen Schritt seitwärts nach **links**, den anderen Fuß nachstellen;
 - **beim Signal nach rechts** einen Schritt seitwärts nach **rechts**, den anderen Fuß nachstellen;
 - **beim Signal nach vorne** einen Schritt nach **vorne**, den anderen Fuß nachstellen;
 - **beim Signal nach hinten** einen Schritt nach **hinten**, den anderen Fuß nachstellen.

Variation

Wenn die TN diese Aufgabe gut eingeübt und verinnerlicht haben, kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden.

- Wiederholung mit umgekehrten Vorzeichen:
TN müssen auf das jeweilige Zeichen reagieren und in die entgegengesetzte Richtung gehen:
 - **beim Signal nach links** einen Schritt seitwärts nach **rechts**, den anderen Fuß nachstellen;
 - **beim Signal nach rechts** einen Schritt seitwärts nach **links**, den anderen Fuß nachstellen;
 - **beim Signal nach vorne** einen Schritt nach **hinten**, den anderen Fuß nachstellen;
 - **beim Signal nach hinten** einen Schritt nach **vorne**, den anderen Fuß nachstellen.

Effekt

Dynamische Gleichgewichts- sowie Reaktions- und Umstellungsfähigkeit werden gefördert.

Starke Inhalte für Körper, Geist und Seele | Workshop 2022

SPORTPRAXIS | **Bewegungsspiele** | Ideen/Fotos von BRUNO KAULEN
Materialeinsatz • Koordinationsübungen • Bewegungsgeschichte

Spielerische Inhalte bringen TN mit Demenz in Bewegung, wenn sie barrierefrei, einladend und anregend gestaltet werden. Hier geht es weder um Spiele mit komplizierten Regeln und Wertungspunkten, noch um Sieg oder Niederlage. Vielmehr sind einfache Motivationshilfen gefragt: Spiel macht Spaß – ohne kognitive Barrieren! Und Selbstgemachtes spart dabei Kosten: DIY!



Materialeinsatz: Becher und Tennis- oder Softbälle (6,5 cm)

- TN bilden eine Gasse im Stand oder auf Hockern sitzend, sodass sie mit ihrem Gegenüber jeweils ein Paar bilden.
 - Alle TN halten ihren Becher (z. B. leere Yoghurtbecher à 500 ml) mit der Öffnung nach oben in der Hand.
 - Jedes Paar hat einen Ball, der sich zu Beginn im Becher von TN 1 befindet. TN 1 wirft den Ball aus dem Becher heraus zu TN 2. TN 2 fängt ihn mit dem eigenen Becher und wirft ihn aus dem Becher heraus zurück zu TN 1.
 - Im Verlauf wird die Wurf-/Fanghand gewechselt.
- TN bilden einen Halbkreis im Stand oder auf Hockern sitzend
 - Alle TN halten ihren Becher mit der Öffnung nach oben in der Hand.
 - Nun befindet sich in jedem Becher ein Ball, den die TN aus dem Becher heraus auf den Boden prellen und mit dem Becher wieder einfangen.
 - Alle TN drehen ihre Becher um und fangen den geprellten Ball auf dem Becherboden ein.
 - Im Verlauf wird die Wurf-/Fanghand gewechselt.

Materialeinsatz: Pool-Nudeln (51 cm)

- TN bilden einen Kreis im Stand oder auf Hockern sitzend, wobei alle TN je eine Pool-Nudel halten.
 - Die Pool-Nudel mit ausgestreckten Armen auf Bauchhöhe nach vorne halten, dann über und hinter den Kopf heben.
 - Die Pool-Nudel in verschiedenen Positionen und Handfassungen halten:



- Die Pool-Nudel über die Arme hin- und herrollen.
- Beide Arme nach vorne strecken, wobei die Pool-Nudel frei auf den Handinnenflächen liegt; die Arme anheben, sodass die Pool-Nudel über die Arme zum Kinn rollt; dort einklemmen.
- In die Kniebeuge gehen und die Pool-Nudel in armweisem Abstand senkrecht auf den Boden stellen. Erst mit rechts, dann mit links.
- Die Pool-Nudel in der rechten Hand halten und den Körper im Stand nach links zur Seite neigen; dabei den rechten Arm mit der Pool-Nudel über den Kopf nach links mitführen. Die Pool-Nudel loslassen und "blind" mit der linken Hand auffangen. Im Verlauf Seitenwechsel.
- Die Pool-Nudel über die Schulter hinter den Rücken führen und mit der freien Hand von unten wieder nach vorne holen.
- Die Pool-Nudel senkrecht vor dem Körper von Bauchhöhe über Brusthöhe auf Kopfhöhe bewegen; dabei fassen die Hände überkreuz:
- Die Pool-Nudel senkrecht auf der Handinnenfläche stehend balancieren. Im Verlauf Seitenwechsel.
- Die Pool-Nudel mit der rechten Hand senkrecht nach oben halten und mit der linken Hand von unten gegen die Nudel schlagen, so dass sie hochfliegt; dann die Pool-Nudel wieder auffangen. Im Verlauf Seitenwechsel.

Materialeinsatz: Pilates-Ball und Elastikbänder

- TN bilden eine Gasse, sodass sie mit ihrem Gegenüber jeweils ein Paar bilden. Mit beiden Händen halten sie gemeinsam 2 Elastikbänder auf Spannung. Auf dem Paar Elastikbänder liegt ein Pilates-Ball.
 - Elastikbänder mit ausgestreckten Armen auf Spannung halten und den Ball hin- und herrollen lassen.
 - Den Ball von TN 1 im Stand zu TN 2 in der Kniebeuge rollen lassen.
 - Dann die Rollen tauschen (Kniebeuge/Stand), sodass der Ball zurückrollt.

- Jeweils 2 Paare (also 4 TN) bilden eine Gruppe in Kreuzformation. Dabei stehen sich 2 TN gegenüber und halten mit beiden Händen 2 Elastikbänder auf Spannung. Beide Paar Bänder liegen überkreuz. In der Kreuzmitte liegt ein Pilates-Ball auf den Bändern.
 - Die Elastikbänder auf Spannung halten und mit ausgestreckten Armen in eine leichte Kniebeuge gehen.
 - Als Gruppe gleichzeitig nach oben bewegen und den Ball mit Hilfe der Elastikbänder hochwerfen.

Materialeinsatz: Tennisringe und Zauberschnur

- TN bilden einen Kreis im Stand oder auf Hockern sitzend. Die Gruppe ist durch eine Zauberschnur verbunden: mit Haltegriffen aus Rohrisolierung (auf ca. 30 cm geschnitten, doppelt gelegt) und jeweils einem Tennisring zwischen zwei Haltegriffen. Gemeinsam werden unterschiedliche Bewegungsabfolgen ausgeführt, wobei die Gruppe ihre Zauberschnur stets auf Spannung hält.
 - Mit beiden Händen die Griffe von oben greifen und die Zauberschnur mit ausgestreckten Armen auf Bauchhöhe halten.
 - Die Arme auf Bauchhöhe zum Körper beugen und auf Bauchhöhe wieder vom Körper wegstrecken.
 - Die Arme auf Bauchhöhe zum Körper beugen und das rechte Bein zur Kreismitte hin strecken; danach das linke Bein.
 - Die Zauberschnur im Stand über den Kopf heben.
 - Leicht in die Hocke gehen und die Zauberschnur mit ausgestreckten Armen nach unten drücken.
 - In den Stand gehen und die Zauberschnur auf Bauchhöhe eng am Körper halten.
 - Die Zauberschnur eng am Körper führend auf Schulterhöhe heben.
 - Mit beiden Händen die Griffe der Zauberschnur von unten greifen, auf Brusthöhe halten und in eine leichte Kniebeuge gehen.
 - In leichter Kniebeuge bleiben und die Zauberschnur auf Schulterhöhe heben.
 - In den Stand gehen und die Zauberschnur mit ausgestreckten Armen auf Bauchhöhe am Tennisring festhalten.
 - Mit der rechten Hand am Tennisring die Zauberschnur über den Kopf führen und den linken Arm zur Seite ausstrecken/heben.
 - Mit der rechten Hand am Tennisring die Zauberschnur auf Bauchhöhe nach unten führen und den rechten Arm zur Seite ausstrecken/heben.

Koordinationsübungen

- TN bilden einen Kreis im Stand oder auf Hockern sitzend.
 - In eine leichte Kniebeuge gehen und die Hände seitengleich auf die Knie legen. In der Kniebeuge bleiben und die Hände überkreuz auf das gegengleiche Knie legen.
 - In den Stand gehen und die Hände zur seitengleichen Schulter führen. Im Stand bleiben und die Hände überkreuz zur gegengleichen Schulter führen.
 - Mit den Fingern beider Hände an das seitengleiche Ohr fassen, dann überkreuz an das gegengleiche Ohr.

Bewegungsgeschichte

Text

Bewegung

*Tief unten
in der Erde,*



In tiefe Kniebeuge gehen;
Arme sind dabei
nach unten ausgestreckt.

*da wächst
ein kleiner Baum*



Langsam aufrichten;
Arme gehen dabei ausgestreckt mit;
Finger formen einen Kreis.

*Er wird
immer größer
und ...*



In aufrechter Haltung
die Arme auf Brusthöhe öffnen;
dann die Arme weit nach oben strecken.

*... hoch oben,
da wiegen sich
seine Äste im Wind.*



Den Körper nach links,
dann nach rechts neigen.

*Dann kommt
der Regen.*



Die Finger „flattern“ lassen,
den Körper nach vorne/unten neigen;
dabei gehen die Arme weit ausgestreckt
mit nach unten.

*Und er fällt
auf den Boden,
hin zu den Wurzeln,
und lässt den Baum
weiter wachsen.*



In die Kniebeuge gehen
und die Arme weit ausgestreckt
nach vorne/unten
mit zum Boden nehmen.

Variante sitzend

Ausschließlich mit dem Oberkörper, mit Armen und Fingern arbeiten.

Starke Inhalte für Körper, Geist und Seele | Workshop 2022

SPORTPRAXIS | **Musikeinsatz** | Idee von INGELINE JANTSCH
Wanderlied

Das Lied vom fröhlichen Wanderer ist seit seiner Neubelebung in den 1950er Jahren weltbekannt. Besonders Ältere kennen den Text. Lied und Melodie haben einen hohen Aufforderungscharakter zum Marschieren: auf der Stelle oder in der Fortbewegung. Zusätzlich führen die Arme und Hände pantomimische Bewegungen aus, die einzelne Textzeilen spielerisch darstellen.

Mein Vater war ein Wandersmann

Liedtext (SIGISMUND/MÖLLER)

Bewegung

Liedtext (SIGISMUND/MÖLLER)	Bewegung
1	
<i>Mein Vater war ein Wandersmann</i>	Angewinkelte Arme schwingen beim Marschieren mit.
<i>Und mir steckt's auch im Blut.</i>	dito
<i>Drum wandr' ich froh, solange ich kann</i>	dito
<i>Und schwenke meinen Hut.</i>	Rechte Hand nimmt "Hut" vom Kopf.
<i>Faleri, falera,</i>	Linken Arm heben/winken; rechten Arm heben/winken.
<i>Faleri,</i>	Linken Arm heben/winken.
<i> falera ha ha ha ha ha,</i>	Beide Hände klatschen fünfmal auf die Oberschenkel.
<i>Faleri, falera,</i>	Linken Arm heben/winken; rechten Arm heben/winken.
<i>Und schwenke meinen Hut.</i>	Rechte Hand nimmt "Hut" vom Kopf.
2	
<i>Das Wandern schafft stets frische Lust,</i>	Angewinkelte Arme schwingen beim Marschieren mit.
<i>Erhält das Herz gesund.</i>	Hände zum Herzen führen.
<i>Frei atmet draußen meine Brust;</i>	Arme vor Brust weit öffnen.
<i>Froh singet stets mein Mund.</i>	Mit beiden Händen "Mundbewegungen" machen.
<i>Faleri, falera,</i>	Linken Arm heben/winken; rechten Arm heben/winken.
<i>Faleri,</i>	Linken Arm heben/winken.
<i> falera ha ha ha ha ha,</i>	Beide Hände klatschen fünfmal auf die Oberschenkel.
<i>Faleri, falera,</i>	Linken Arm heben/winken; rechten Arm heben/winken.
<i>Froh singet stets mein Mund.</i>	Mit beiden Händen "Mundbewegungen" machen.

Starke Inhalte für Körper, Geist und Seele | Workshop 2022

SPORTPRAXIS | **Musikeinsatz** | Ideen von DR. SYBILLE SCHRECKLING

Kreistanz • Tarantella • Polka • Pop

Ob Folklore oder populäre Titel aus jüngerer Zeit: Besonders geeignet ist Musik dann, wenn sie die TN dazu bringt einfach mitzutanzten und auch zu misch-gestischem Ausdruck anregt. Das israelische Lied *Al Achat*, die italienische *Tarantella* wie auch die schnelle *Tritsch-Tratsch-Polka* des Walzerkönigs STRAUSS gibt es auf speziellen Seniorentanz-CDs. So bietet zum Beispiel der Bundesverband Seniorentanz e. V. auf seiner Website vielfältige Musikzusammenstellungen und Broschüren an: <https://erlebnis-tanz.org>

Al Achat als traditioneller Kreistanz

- Mit Hand- oder Tuchfassung im Kreis aufstellen.
- Nach 4 Takten Vorspiel beim Liedtext "*Al Achat*" beginnen:
 - 16 Schritte nach rechts, 16 Schritte nach links gehen:
"*Wir gehen im Kreis, wir gehen im Kreis, wir gehen im Kreis, dann wird uns heiß.*"
 - Je 4 Schritte (insgesamt 16 Taktschläge): In die Mitte gehen, hin- und herpendeln, rückwärts zurück zur Kreislinie gehen, hin- und herpendeln.
 - 4 Beistellschritte nach rechts (8 Taktschläge), vier Beistellschritte nach links (8 Taktschläge).
 - Handfassung lösen und mit erhobenen Händen rechtsherum Kreis um sich selbst tanzen (8 Taktschläge), dann linksherum (8 Taktschläge).
 - In Handfassung Mayimschritte nach links (16 Taktschläge).
- Insgesamt 3 Durchgänge tanzen.

Tarantella im Sitzen

- 8-mal Füße trappeln.
- 8-mal im Wechsel auf die Oberschenkel und in die Hände klatschen.
- Rechtes Bein strecken, linke Hand zum rechten Fuß/Knie führen, rechte Hand zum linken Fuß/Knie führen.
- Sich umarmen: Rechte Hand auf linke Schulter und linke Hand auf rechte Schulter legen. Rechte Hand rausziehen: "*Schulter, Schulter, rausziehen, rausziehen.*"
- Letzte 8 Takte:
Fingertippen mit beiden Händen (Zeige-, Mittel-, Ring-, kleiner Finger auf Daumen) und anschließend in die Hände klatschen.
- Insgesamt 3 Durchgänge tanzen.

Tritsch-Tratsch-Polka (von JOHANN STRAUSS, Sohn) im Sitzen

- Vortakte sprechen und dazu bewegen.
- 4-mal: Fingertippen (Zeigefinger auf Daumen) und dabei Hände im Halbkreis drehen.
- Pantomimisch die Hände waschen,
den Hals waschen,
Pfeffer streuen,
Salz streuen,
zornig werden (Arme beugen und Hände zur Faust ballen),
liebvoll sein (Arme streicheln),
Klavier spielen: "Das ist toll."
- Insgesamt 3 Durchgänge tanzen.
Dabei ist der dritte Durchgang verkürzt:
Fingertippen, Händewaschen, zornig werden, liebvoll sein.

Coco Jambo (von MR. PRESIDENT) zur freien Gestaltung und Improvisation

Liedtext (MATTHIESEN/RENNALLS/GAFFREY)

Bewegung

Put me up, put me down.

Hände hochheben. Hände herabsenken.

Put my feet back on the ground.

Hände klatschen auf Oberschenkel.

Put me up, take my heart

Hände hochheben. Beide Hände auf's Herz legen.

And make me happy.

Rechte Hand hochheben. Einmal um sich selbst drehen.

Sambaschritte vor und zurück mit Fingerschnipsen.

"Henkelmann": Zu zweit unterhaken, im Kreis bewegen.

Zum Schluss aufeinander zubewegen und Handklatsch.

Starke Inhalte für Körper, Geist und Seele | Workshop 2022

SPORTPRAXIS | **Musikeinsatz** | Idee von ANGELIKA TWARDAWA

Marschierspiel mit Sprechgesang

In der Variante eines bekannten Marschierspiels folgt Unterwäsche statt Regenschirm auf Hut und Stock. Sowohl der rhythmische Text als auch die zugehörigen Bewegungen wurden abgewandelt und erweitert.

Am besten draußen auf einer Wiese stellen sich die TN frei auf, haken sich paarweise oder zu dritt unter und führen alle Bewegungen gemeinsam "im Gleichschritt" aus. Auch ein Innenraum oder langer Flur eignen sich. Bei eingeschränkter Mobilität sind Ausführungen im Stand oder im Sitzen möglich.

Ein Hut, ein Stock, ein Damenunterrock

Text	Bewegung
<i>Und eins und zwei und drei und vier Und fünf und sechs und sieben</i>	Untergehakt marschieren, dabei mit <i>links</i> auf "und", mit <i>rechts</i> auf "Zahl".
<i>und aaacht.</i>	Stopp! Abrupt anhalten und Arme lösen.
<i>Ein Hut,</i>	Imaginären Hut lüpfen.
<i>Ein Stock,</i>	Imaginären Spazierstock schwingen.
<i>Ein Damenunterrock.</i>	Imaginären Cancan-Rock vor dem Körper bewegen.
<i>Und</i>	Unterhaken.
<i>Vorwärts,</i>	Im Stand den rechten Fuß vorne aufsetzen,
<i>Rückwärts,</i>	rückwärtig aufsetzen,
<i>Seitwärts,</i>	seitwärts aufsetzen,
<i>Ran.</i>	neben linken Fuß stellen.
<i>Hoch.</i>	Auf die Zehenspitzen stellen.
<i>Runter.</i>	Auf die Fußsohlen stellen.
<i>Lady bam, bam, bam.</i>	Im Takt mit den Hüften aneinander stoßen.

Variante stehend

Im Halbkreis stehen die TN vor ihrem Stuhl und führen alle Bewegungen auf der Stelle aus.

Variante sitzend

Beim *Lady bam* stoßen sie mit ihren rechten und linken Sitznachbar*innen statt der Hüften die Füße aneinander: rechts und links im Wechsel.

Starke Inhalte für Körper, Geist und Seele | Workshop 2022

SPORTPRAXIS | **Musikeinsatz** | Ideen von ANGELIKA WOLFF

Reggae zum Aufwärmen • Begrüßungslied

Imitationslernen durch Vor- und Nachmachen: Beim Sport mit kognitiv beeinträchtigten TN verzichtet ANGELIKA WOLFF auf komplexe Choreographie oder Zählzeiten. Sie bittet die TN schlicht nachzumachen, was sie vormacht.

Reggae zum Aufwärmen

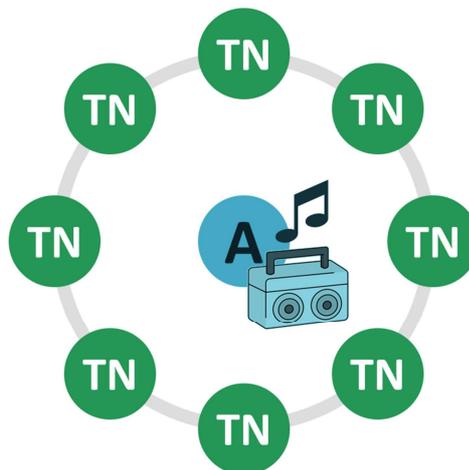
Organisationsform: Kreis, stehend oder sitzend (auf Stuhl ohne Armlehne bzw. Rollstuhl)

Musikquelle: zentral positioniert,
neben ANGELIKA WOLFF (A) in der Kreismitte

Geräte: pro TN 2 Rasseln
(= mit Erbsen gefüllte Kaugummidosen)

Musik: Reggae, instrumental, ca. 100 bpm

Gruppengröße: 8 bis 12 TN



Vorbereitung: Mithilfe von Armbewegungen zeigt A an, zu beiden Seiten sowie nach vorne und hinten eine Armlänge Platz zu lassen, damit es auch bei unkontrollierter Bewegung nicht zur Kollision kommt. A verteilt die Rasseln und los geht's: Alle TN rasseln im Reggae-Takt.

Ablauf: A beginnt mit einfacher, paralleler Armbewegung vor dem Körper. Sieht sie, dass alle mitkommen, stellt sie sich vor eine*n TN und zeigt eine andere Bewegung. Er*sie macht sofort spiegelbildlich mit. Haben alle TN diese Bewegung aufgenommen, stellt sich A vor eine*n weitere*n TN und so weiter ...

Bewegungsbeispiele: Arme nach oben, nach unten, diagonal oben und unten, hinter den Rücken, über den Kopf, auf den Boden, Beine anheben, auf Füße oder Knie tippen. Also alles, was der Rhythmus hergibt – auch eine Drehung ist möglich. Dabei ständig rasseln!

Ende: Nach 4 bis 5 Minuten (eine Titellänge) geht A in langsames Wedeln über dem Kopf über und stellt die Bewegung schließlich ganz ein. Die Muskeln sind nun aufgewärmt und die TN gespannt auf den weiteren Inhalt der Übungsstunde.

Tipp: Wer seine TN länger kennt und gut einschätzen kann, sollte verschiedene Percussion-Geräte wie Rumbakugeln, Klanghölzer, Schellenringe und Ähnliches ausprobieren.

Begrüßungslied

Liedtext

Bewegung

Hallo, hallo, schön, dass du da bist.
Hallo, hallo, schön, dass du da bist.

Nach rechts wenden und winken;
nach links wenden und winken.

Die **Hacken** und die **Spitzen**
Wollen nicht mehr sitzen.
Die **Fersen** und die **Zehen**
Wollen lieber gehen.

Abwechselnd Hacke und Spitze des rechten Fußes
im Takt aufsetzen;
Abwechselnd Hacke und Spitze des linken Fußes
im Takt aufsetzen.

Hallo, hallo, schön, dass du da bist.
Hallo, hallo, schön, dass du da bist.

Nach rechts wenden und winken;
nach links wenden und winken.

Je nach Stundenthema kann das Begrüßungslied um alternative Strophen ergänzt werden. Hier ein paar Vorschläge zur Wahrnehmung/Aktivierung aller Körperregionen – weitere lassen sich hinzudichten. Dabei eingängig, schlicht und einfach texten!

Die **Beine** und der **Po**
Erwachen ebenso.
Vom Sitzen in den Stand:
Das ist doch allerhand.

Hallo, hallo, schön, dass du da bist ...

Die **Hände** und die **Arme**
Schlagen schon Alarme.
Die Hand und der Arm
Werden wach und warm.

Hallo, hallo, schön, dass du da bist ...

Wir kräftigen den **Rücken**:
Und üben ihn durch Bücken.
Die Muskeln im **Bauch**
helfen dabei auch.

Hallo, hallo, schön, dass du da bist ...

Die **Schultern** und der **Hals**,
erstarken ebenfalls.
Denn **Kopf** und auch **Nacken**,
die sollen nicht zwacken.

Hallo, hallo, schön, dass du da bist ...

Und gehen wir zum Tanze,
dann gehen wir auf's Ganze:
Es schwingen die **Beine**
wie von ganz alleine.

Hallo, hallo, schön, dass du da bist ...

Starke Inhalte für Körper, Geist und Seele | Workshop 2022

SPORTPRAXIS | Körperwahrnehmung und Entspannung

Ideen von DR. GEORG SCHICK

Entspannte Schultern • Kontaktatmung • Atementspannung

Viele Demenzbetroffene verlieren den Kontakt: zu anderen wie zu sich selbst. Entspannungsübungen lenken die Aufmerksamkeit nach innen und stärken das Gefühl, sich im eigenen Körper zurechtzufinden.

Entspannte Schultern

- TN sitzen aufrecht auf Hocker oder Stuhl (frei von der Rückenlehne).
- Körperwahrnehmung: Den Abstand von Schulterdach und Ohrläppchen bewusst wahrnehmen. Vorstellung dabei: *"Ein Faden ist zwischen Schulterdach und Ohrläppchen gespannt."* Rechts und links vergleichen: *"Sind die Fäden gleich lang oder unterschiedlich lang?"*
- Testbewegung: Schulter vorsichtig in Richtung Ohr anheben. Mit der nicht-händigen Seite beginnen (also bei Rechtshändigkeit mit links, bei Linkshändigkeit mit rechts.)
 - Wie weit geht es leicht und locker?
 - Wie ist die Beweglichkeit dabei?
 - Wie anstrengend ist die Bewegung?
- Übungsfolge
 - Schulter anheben und gleichzeitig den Kopf seitlich zur Schulter neigen.
 - Ausatmen, wenn sich Schulter und Ohr einander nähern.
 - Schulter und Kopf zurück in die Ausgangsposition bringen.
 - Langsam und bewusst 6- bis 8-mal wiederholen.
- Anschließend Testbewegung wiederholen: Fadenlänge? Beweglichkeit? Anstrengung?
- Dieselbe Übungsfolge auf der händigen Seite wiederholen.
- Abschließende Körperwahrnehmung: *"Im Vergleich zum Anfang: Wie lang sind die Fäden jetzt?"*

Effekte

Häufig wird geäußert: "Die Fäden sind länger geworden." Das heißt, die Schultern hängen tiefer. Asymmetrien haben sich angeglichen.

Erklärung

Die Schulter-Nacken-Muskulatur wird physiologisch detonisiert und psychisch spürbar entspannt. Die TN lernen, sich selbst etwas Gutes zu tun und diesen Effekt selbst zu steuern: Sie entwickeln Selbstwirksamkeit.

Kontaktatmung

- *Brustatmung*
 - Die Hände – 6 bis 8 Atemzüge lang – locker auf die Brust legen.
 - Anschließend die Hände lösen.
 - Atemräumen und Atembewegungen nachspüren.
- *Flankenatmung*
 - Die Hände – 6 bis 8 Atemzüge lang – locker auf die seitlichen unteren Rippen legen.
 - Anschließend die Hände lösen.
 - Atemräumen und Atembewegungen nachspüren.
- *Bauchatmung*
 - Die Hände – 6 bis 8 Atemzüge lang – locker auf den Unterbauch legen.
 - Anschließend die Hände lösen.
 - Atemräumen und Atembewegungen nachspüren.

Effekte

Die Achtsamkeitsübung lässt die TN ihre Atmung bewusst spüren.

Sie können unterschiedliche Atemräume kennenlernen.

Das hilft dabei, Stress und innere Unruhe abzubauen.

Ausgeglichenheit, innere Ruhe und umfassende Entspannung sind das Ziel.

Atementspannung mit Partner*in

- TN sitzen paarweise hintereinander auf Hockern oder Stühlen: TN 1 sitzt vor TN 2. Bei Stühlen ist darauf zu achten, dass TN 1 die Lehne vor sich hat und TN 2 die Lehne im Rücken. Dadurch ist der Rücken von TN 1 für die Hände von TN 2 frei zugänglich.
- Übungsfolge
 - TN 1 nimmt die eigene Atmung bewusst wahr: Atemräume und Atembewegungen.
 - TN 2 legt Hände – 6 bis 8 Atemzüge lang – vorsichtig auf den Schulter-Nacken-Bereich von TN 1.
 - TN 2 lässt Hände vorsichtig in den Bereich zwischen die und unterhalb der Schulterblätter (Brustwirbelsäule) von TN 1 wandern und legt sie dort – 6 bis 8 Atemzüge lang – ab.
 - TN 2 lässt Hände vorsichtig weiter in den Lendenwirbelsäulen- sowie Kreuzbeinbereich wandern und legt sie dort – 6 bis 8 Atemzüge lang – ab.
- In der Partnerreflexion tauschen sich beide aus: Was hat TN 1, was hat TN 2 wahrgenommen?
- Anschließend werden die Rollen gewechselt: TN 2 sitzt jetzt vorne, TN 1 hinten.
- In der Gruppenreflexion machen sich alle TN gemeinsam die möglichen Effekte bewusst.

Effekte

Atemräume und Atembewegungen wandern dorthin, wo die Hände sind.

Zuweilen wird beobachtet, dass sich die Atmung beider Partner*innen synchronisiert.

Die Entwicklung innerer Ruhe und umfassende Entspannung sind das Ziel.