

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig aufbereitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

Thema: Aktiv & fit - Ganzheitliches Gedächtnistraining, Ausgabe: 2  
Titel: Das Wandern ist ... (17 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm »Seniorenbetreuung« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Die aus der Praxis des Pflegealltags heraus entwickelten Übungen und Aktivierungen unterstützen Sie dabei, den Tagesablauf der Senioren Ihrer Einrichtung positiv und abwechslungsreich zu gestalten und das körperliche Wohlbefinden wie auch das soziale Miteinander gezielt zu fördern.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/senioren](http://www.edidact.de/senioren).

### Lieder & Hörgeschichten (als Dateien im mp3-Format)

(Nur) bei Beiträgen zu denen Lieder bzw. Hörgeschichten vorhanden sind, finden Sie entsprechende Hinweise mit Links zur Downloadmöglichkeit direkt in der Detailansicht des Artikels auf eDidact.

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig. Vollständige Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

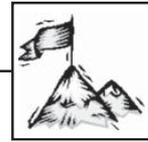
### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

[www.edidact.de](http://www.edidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)



## Das Wandern ist ...



„Wandern“ gehörte schon immer zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten. Vom einfachen Spaziergang bis zur Bergwanderung und der christlichen Wallfahrt gehört alles zum Thema. So hat jeder Teilnehmer Gelegenheit, seine Erfahrungen einzubringen.

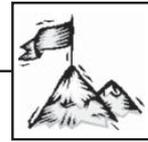


Das Wandern ist ...

## Übersicht

## Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
<b>A</b> Bewegung	<b>1 „Locker werden“</b>	Musik	3	
	<b>2 Rhythmus und Konzentration</b>	Musik	3	
<b>B</b> Einstimmung	<b>1 Begriffe sammeln</b> Wir packen den Rucksack	evtl. echte Utensilien	4	
	<b>2 Wanderlieder ergänzen</b>	<b>Kopiervorlage</b>	4	<b>10</b>
	<b>3 Begriffe sammeln/ Themenwort</b> Was sehen wir auf der Wanderung?	<b>Kopiervorlage</b>	5	<b>11</b>
<b>C</b> Hauptteil	<b>1 Buchstabengerüst + Satzbildung</b>	<b>Kopiervorlage,</b> Stifte	5	<b>12</b>
	<b>2 Eine merkwürdige Geschichte</b>	<b>Kopiervorlage</b>	6	<b>13, 14</b>
	<b>3 Biografisches Gespräch</b>	Biografische Fragen	7	
	<b>4 Was glauben Sie?</b>	<b>Kopiervorlage</b>	7	<b>15</b>
	<b>5 Rätsel</b>	<b>Kopiervorlage</b>	8	<b>15</b>
<b>D</b> Ausklang	<b>Lieder</b> • Das Wandern ist des Müllers Lust • Hoch auf dem gelben Wagen	<b>Textvorlage</b>  <b>Textvorlage</b>	8	<b>16</b>  <b>17</b>
	Wissenswertes		9	



# A Bewegung

## 1 „Locker werden“

### Übungsanleitung:

Die Teilnehmer bleiben sitzen, vor und hinter dem Stuhl soll Bewegungsfreiheit für Arme und Beine bleiben; Musikbegleitung ist möglich, aber nicht notwendig.

Die Übungen eignen sich nur für halbwegs bewegliche Teilnehmer. Überanstrengung vermeiden!

1. Wir beginnen, mit dem rechten Arm neben dem Stuhl nach vorne und nach hinten zu schwingen, dabei locker bleiben, die gleiche Bewegung links. Schließlich schwingen wir den rechten und den linken Arm gegengleich. Gleichzeitig marschieren wir mit den Füßen am Platz.
2. Wir führen den rechten Ellenbogen zum linken Knie (*bei beeinträchtigten Senioren soll die Bewegung nur angedeutet werden, fittere Senioren können auch das Knie dabei leicht anheben*), dann den linken Ellenbogen zum rechten Knie, danach alles im Wechsel.
3. Wir zupfen uns mit der rechten Hand am linken Ohr, dann mit der linken Hand am rechten Ohr, dann gleichzeitig.

### Was wird trainiert?

- Koordination beider Gehirnhälften
- Grobmotorik
- Körperwahrnehmung

### Alltagstransfer:

Bewegung durchblutet das Gehirn und hilft, geistige Leistungen zu fördern.

### Weiterführende Vorschläge:

Die Teilnehmer denken sich selbst „Über-Kreuz-Bewegungen“ aus.

## 2 Rhythmus und Konzentration

### Übungsanleitung:

Der Trainer spielt Marschmusik, die Teilnehmer klopfen (klatschen) und/oder marschieren im Takt mit. Diese Bewegung ist im Sitzen oder Stehen möglich.

Sobald der Trainer die Musik stoppt, sollten auch die Teilnehmer die Bewegung beenden. Wenn gewünscht, können auch Orff-Instrumente als Begleitung eingesetzt werden. Je nach Konzentrationsvermögen bleibt die Gruppe bei einer Bewegungsart oder wechselt nach jeder Musikpause.

### Was wird trainiert?

- Konzentration
- Koordination
- Rhythmusgefühl (bleibt auch bei Alzheimer-Demenz noch lange erhalten)
- unmittelbares Kurzzeitgedächtnis

### Alltagstransfer:

Die Teilnehmer werden angeregt, auch in ihrem Alltag wieder Musik zu hören oder aktiv zu machen bzw. zu begleiten.