

## 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: 20  
Titel: Fit in den Frühling (18 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](#).

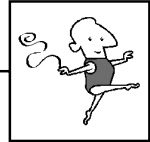
### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[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)



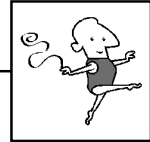
# Fit in den Frühling





## Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
<b>A</b> Bewegung	<b>1 Übung gegen Frühjahrsmüdigkeit</b>		3	
<b>B</b> Einstimmung	<b>1 Gedanken zum Frühling</b> Sätze sinnvoll ergänzen	<b>Kopiervorlage</b> , evtl. Flipchart	3	11
	<b>2 Fit von A bis Z</b> Wortfindungsübung	<b>Kopiervorlage</b>	4	12
	<b>3 Biografisches Gespräch</b> Gesundheit		5	
<b>C</b> Hauptteil	<b>1 Geschichtenvergleich</b> Konzentrationsübung	<b>Textvorlagen</b>	5	13, 14
	<b>2 Bilderquadrat</b> Dreierreihen suchen	<b>Kopiervorlage</b>	6	15
	<b>3 Fahrradquiz</b> richtige Antworten finden	<b>Kopiervorlage</b>	7	16
	<b>4 Brückenwort</b> Wortfindungsübung	<b>Kopiervorlage</b>	7	17
	<b>5 Spaziergang im Frühling</b> Ergänzungs- und Merkübung	evtl. Flipchart	8	
<b>D</b> Ausklang	<b>1 Bauernregeln</b> Zuordnungsübung	<b>Kopiervorlage</b>	9	18
	<b>2 Lied</b> So ein Tag ...	evtl. Flipchart und CD	9	
<b>Wissenswertes</b>	Frühling		10	



# A Bewegung

## 1 Übung gegen Frühjahrsmüdigkeit

### Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sitzen im Stuhlkreis. Der Trainer macht die Übungen vor bzw. mit. Jeder Teilnehmer beteiligt sich, soweit es seine Mobilität erlaubt. Die Bewegungen sollten weder ausladend noch übertrieben nachvollzogen werden. Es empfiehlt sich, den Raum vorher gut zu lüften und Wasser zum Trinken bereitzustellen.

#### **Wir gehen an die frische Luft und nehmen Sauerstoff auf.**

→ Die Teilnehmer strecken sich – je nach Mobilität – und atmen tief durch. Dabei sollte sich der Brustkorb weiten.

#### **Wir tanken Sonne und Tageslicht.**

→ Die Teilnehmer schließen die Augen und stellen sich vor, wie die ersten Sonnenstrahlen das Gesicht angenehm wärmen.

#### **Um wieder Kondition zu bekommen, fahren wir Fahrrad.**

→ Die Teilnehmer ballen die Hände zu Fäusten und machen Radfahrbewegungen.

#### **Um den Kreislauf anzukurbeln, kneipen wir im kalten Wasser.**

→ Die Teilnehmer heben abwechselnd das rechte und das linke Bein.

#### **Trinken ist gesund!**

→ Die Teilnehmer trinken Wasser.

### Was wird trainiert?

- Die Teilnehmer werden optimal auf das nachfolgende Gedächtnistraining vorbereitet.

### Alltagstransfer:

Strategien gegen die Frühjahrsmüdigkeit (frische Luft, Sonne, Bewegung, Trinken) werden spielerisch ausprobiert und können so eventuell im Alltag umgesetzt werden.

### Weiterführende Vorschläge:

Wenn die Gruppe den Schlager „Ja, wir san mit'm Radl da“ kennt, können dazu abwechselnd mit Armen und Beinen Radfahrbewegungen gemacht werden – natürlich mit entsprechenden Pausen, um die Teilnehmer nicht zu überfordern.

# B Einstimmung

## 1 Gedanken zum Frühling

### Übungsanleitung:

Um den Wortschatz zum Thema „Frühling“ zu aktivieren, ergänzen die Teilnehmer die vorgegebenen Sätze. Damit sich möglichst viele Lösungsvarianten ergeben, wird die Übung vorzugsweise im Plenum mündlich und/oder am Flipchart durchgeführt.