

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

### Kreative Ideenbörse Senioren – Aktivierungsmappe 34

Fitness / „Der Expander“

Jana Glück / Ralf Glück



#### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Seniorenbetreuung“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

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



#### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).



#### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



## Fitness / „Der Expander“



Jana Glück / Ralf Glück

| Rubrik                 | Kurzaktivierung                                 | Zubehör   | Beschreibung auf Seite |
|------------------------|---|---|------------------------|
| 1 Thema & Einführung   | <b>Thema &amp; Einführung: Fitness</b>          |   | 3                      |
| 2 Plaudern & Erzählen  | <b>Was fällt Ihnen zum Thema „Fitness“ ein?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CD 🎧 / Download über eDidact</li> <li>• Vorlage „Sitztanzen“</li> <li>• Einführungstext</li> <li>• evtl. Expander</li> <li>• Biografieorientierte Fragen</li> </ul>                          | 4                      |
| 3 Singen & Bewegen     | <b>Lied: „Der Expander“</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CD 🎧 / Download über eDidact</li> <li>• Liedtext</li> <li>• evtl. Noten und Akkorde</li> <li>• Vorlage „Sitztanzen“</li> </ul>   | 6                      |
| 4 Hören & Lauschen     | <b>Fantasiereise: „Wiesenspaziergang“</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorlagen</li> </ul>  | 10                     |
| 5 Sehen & Betrachten   | <b>Laufvarianten</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CD 🎧 / Download über eDidact</li> <li>• Vorlage „Sitztanzen“</li> <li>• Bildkarten</li> <li>• evtl. Nordic-Walking-Stöcke oder glatte Holzstäbe</li> </ul>                                   | 13                     |
| 6 Tasten & Fühlen      | <b>Lange Arme</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CD 🎧 / Download über eDidact</li> <li>• Vorlage „Sitztanzen“</li> </ul>  | 15                     |
| 7 Riechen & Schnuppern | <b>Petersilien-Vinaigrette</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Petersilie</li> <li>• Schalotte</li> <li>• Essig, Öl</li> <li>• Salz, Pfeffer, Zucker</li> <li>• Salat nach Wahl</li> <li>• Schneidebrett, Messer, Löffel / Schneebesen, Schüssel</li> </ul> | 16                     |
| 8 Schmecken & Genießen | <b>Rettich-Expander</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CD 🎧 / Download über eDidact</li> <li>• Vorlage „Sitztanzen“</li> <li>• Anleitung</li> <li>• Rettich</li> <li>• Salz</li> <li>• scharfes Messer, Schneidebrett, Schüssel</li> </ul>          | 18                     |



## Fitness / „Der Expander“

### Übersicht

| Rubrik              | Kurzaktivierung                 | Zubehör   | Beschreibung auf Seite |
|---------------------|---------------------------------|---|------------------------|
| 9 Rätseln & Knobeln | <b>Fitness in Sammeltassen</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• CD  /Download über eDidact</li><li>• Vorlage „Sitztanz“</li><li>• Vorlage</li><li>• drei (Sammel-)Tassen</li><li>• Notizzettel</li><li>• Stift</li></ul> | 20                     |
| 10 Spiel & Spaß     | <b>Sitztanz: „Der Expander“</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• CD  /Download über eDidact</li><li>• Vorlage „Sitztanz“</li></ul>  | 22                     |



© methaphum – stock.adobe.com



# 1 Thema & Einführung:

## Fitness

Fitness ist ein moderner Begriff, der oft unterschiedlich eingesetzt und interpretiert wird. Fitness drückt nicht nur aus, dass jemand einen **durchtrainierten Körper** hat, sondern meint auch **geistige Beweglichkeit** und Aufnahmefähigkeit. Als „fit“ wird daher jemand bezeichnet, der Belastungssituationen des Alltags bzw. des Lebens durch körperliche Kraft bzw. Widerstandsfähigkeit sowie durch mentale Stärke und Beweglichkeit standhalten kann.



© Pixabay.com

Um fit zu werden bzw. sich fit zu halten, braucht es ein sogenanntes **Fitness-Training**. Medizinisch kann eindeutig nachgewiesen werden, dass durch gezieltes und moderates Training – keiner muss gleich ein Hochleistungssportler werden – das Risiko für viele Zivilisationskrankheiten (z.B. Herzinfarkt, Übergewicht) gesenkt werden kann. Statistiken belegen weiter, dass durch Fitness-Training nicht nur der Körper dynamisiert wird, sondern ebenso die Konzentrations- und Lernfähigkeit steigt. Wichtig ist, dass solch ein Training nicht nur vorübergehend, sondern langfristig, am besten stetig in den eigenen Lebensstil integriert wird – wie z. B. das tägliche Zähneputzen und Händewaschen. Menschen, die sich aktiv mit dem Thema „Fitness“ auseinandersetzen, haben viele Vorteile: Sie sind gesünder und leben länger.

Das Thema „Fitness“ zeigt auch, dass Gesundheit und Wohlbefinden eine ganzheitliche Betrachtungsweise fordern und **Körper, Geist und Seele** umfassen. Ein fitnessorientiertes Leben beinhaltet regelmäßige Bewegung, am besten an der frischen Luft. Es braucht Kraftübungen und Trainingseinheiten für die Ausdauer. Beweglichkeit, Wendigkeit und Reaktionsfähigkeit werden optimal über alle Ballsportarten gefördert. Darüber hinaus ist eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst wichtig. Doch auch einmal die „Seele baumeln zu lassen“ gehört dazu. Jeder sollte sich, seinem Körper und seinem Geist also ebenso entspannende Zeiten gönnen und sich z. B. an der Natur erfreuen, Musik hören, sich mit Freunden austauschen und die Feste feiern, wie sie fallen.

(Quelle: Wikipedia)

Dem Lied „Der Expander“ haben wir das Thema „Fitness“ übergeordnet. Bei den einzelnen Kurzaktivierungen finden Sie vielfältige Vorschläge, das Thema aufzugreifen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.



### Tipp:

Alle Kurzaktivierungen passen zum Lied und zum Thema. Es empfiehlt sich, als **Einleitung** zunächst das **Lied zu singen** und dann eine Kurzaktivierung anzuschließen!



## Fitness / „Der Expander“

Plaudern & Erzählen

## 2 Plaudern & Erzählen:

### Was fällt Ihnen zum Thema „Fitness“ ein?

#### Vorbereitungszeit:

keine

#### Bereitstellen:

- 🎵 **Lied** „Der Expander“ (CD 33, Track 2)
- 📄 **Download Lied** „Der Expander“ über edidact.de
- 📖 **Sitzanz** „Der Expander“ (siehe Seite 23)
- 📖 **Einführungstext** „Fitness“ (siehe Seite 3)
  - evtl. Expander (siehe Tipp)
  - Biografieorientierte Fragen (siehe Seite 5)



© jeysent – stock.adobe.com

# M

#### Motivation:

Ein Expander ist ein Fitnessgerät, das aus zwei Handgriffen besteht, die über eine Zugfeder, ein Band oder eine Spannschnur miteinander verbunden sind. Es ist ein einfaches, aber sehr flexibles und handliches Gerät. Früher hatten viele Männer solch einen Expander zu Hause und trainierten damit ihre Brust- und Rückenmuskulatur.



#### Tipp:

Evtl. besitzen Sie einen Expander oder Sie fragen im Kollegen- / Bekanntenkreis, ob Sie einen ausleihen können und bringen ihn mit. Als Alternative sind kleine Handmuskeltainer gut geeignet, die manchmal auch als Expander bezeichnet werden.

#### Situation:

- mit mehreren Personen in gemütlicher Runde plaudern (z. B. im Wohnbereich)
- gemütlich mit einer Einzelperson plaudern

#### Vorschlag zur Gestaltung der Kurzaktivierung:

**Einleitung:** Kündigen Sie an, dass Sie heute eine nette Unterhaltung zum Thema „Fitness“ führen möchten. Als musikalisch-aktive Einleitung setzen Sie gemeinsam den Sitzanz „Der Expander“ (siehe Seite 23) zum gleichnamigen Lied (CD 33, Track 2) um.

**Hauptteil:** Fragen Sie Ihre Runde, wer einen Expander kennt und wer ihn schon einmal ausprobiert oder sogar damit trainiert hat. Evtl. kennt einer der Anwesenden auch jemanden, der einen Expander hatte (siehe Kasten „Motivation“). Lesen Sie nun den Einführungstext „Fitness“ (siehe Seite 3) vor. Fassen Sie immer wieder die wesentlichen Aussagen des Textes zusammen, z. B.: „Ja, Fitness muss man sich erarbeiten, die kommt leider nicht von selbst.“ oder „Die Entspannung nach dem Sport gefällt mir am besten.“ Wählen Sie sich nun einige der biografieorientierten Fragen für Ihre Gesprächsrunde aus (siehe nächste Seite).