

Lehrbrief

Kursleiter/in Senioren

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management



Inhaltsverzeichnis

1	DEMOGRAFISCHER WANDEL UND BEVÖLKERUNGSENTWICKLUNG IN DEUTSCHLAND	7
2	DAS ALTER	12
2.1	Definition des Altersbegriffs	13
2.2	Differenzierung des Alters	14
2.2.1	Lebensphase Alter	14
2.2.2	Drittes und viertes Lebensalter	14
2.2.3	Kalendarisches und biologisches Alter	15
2.3	Altersbilder	16
2.4	Gesundheitsverständnis im Alter	18
2.5	Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität für die Gesundheit im Alter ...	21
3	VERÄNDERUNGEN UND TRAINING IM ALTERNSPROZESS.....	26
3.1	Physiologische Veränderungen im Alternsprozess.....	28
3.1.1	Veränderungen am passiven Bewegungsapparat.....	28
3.1.2	Veränderungen am aktiven Bewegungsapparat.....	31
3.1.3	Veränderungen am Herz-Kreislauf-System	32
3.1.4	Veränderungen im Atemsystem	34
3.1.5	Veränderungen im Stoffwechsel und Hormonsystem.....	35
3.1.6	Neurophysiologische und neuropsychologische Veränderungen.....	36
3.2	Veränderungen und Training der sportmotorischen Fähigkeiten im Alter	39
3.2.1	Das Ausdauertraining	39
3.2.2	Das Krafttraining	46
3.2.3	Das Koordinationstraining	51
3.2.4	Das Beweglichkeitstraining	62
3.2.5	Das Schnelligkeitstraining.....	68
4	GEHÄUFT AUFTRETENDE ERKRANKUNGEN IM ALTER UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF EIN KÖRPERLICHES TRAINING	72
4.1	Bluthochdruck (arterielle Hypertonie).....	73
4.2	Diabetes mellitus.....	79
4.3	Koronare Herzkrankheit (KHK).....	85
4.4	Arthrose	90
4.5	Osteoporose	95
4.6	Unspezifische Rückenschmerzen.....	100
4.7	Neurologische Erkrankungen	104
4.8	Multimorbidität.....	106
4.9	Risikoabklärung.....	107
5	PÄDAGOGISCHE GRUNDLAGEN ZUR GESTALTUNG EINES SENIORENTRAININGS IN DER GRUPPE	112
5.1	Motive von Senioren für ein körperliches Training	113
5.2	Barrieren im Seniorensport	113

5.3	Zielgruppen im Seniorensport – Neueinsteiger, Wiedereinsteiger, Lebenszeitsportler	116
5.4	Ziele des Trainings im Alter	119
5.5	Inhalte des Trainings im Alter	121
5.6	Didaktik und Methodik im Seniorensport.....	122
5.6.1	Methodische Prinzipien im Seniorensport.....	123
5.6.2	Methodische Maßnahmen	126
5.6.3	Organisatorische Maßnahmen – Unterrichts- und Ordnungsformen.....	130
5.6.4	Führungsstile	134
5.6.5	Schema der didaktisch/methodischen Unterrichtsplanung	135
5.6.6	Pädagogische Tipps für die Praxis.....	135
5.7	Anforderungsprofil des Trainers im Seniorensport.....	137
6	AUSGEWÄHLTE INHALTE EINES SENIORENTRAININGS IN DER GRUPPE.....	142
6.1	Kleine Spiele	143
6.2	Bewegungsgeschichten	151
6.3	Ausdauerorientierte Programme	152
6.3.1	Ausdauerparcours	152
6.3.2	Einfacher Gruppentanz	154
6.3.3	Klassische Aerobic und Step Aerobic.....	155
6.3.4	Walking	158
6.4	Kraftorientierte Programme	160
6.4.1	Funktionelle Übungen als Kreistraining	162
6.4.2	Funktionelle Übungen in der Wirbelsäulengymnastik	162
6.5	Entspannung	163
6.5.1	Entspannung mit Musik	165
6.5.2	Atemübungen.....	166
6.5.3	Igelballmassagen	167
6.5.4	Körper- und Fantasiereisen.....	168
6.5.5	Progressive Relaxation nach Jakobson.....	171
7	DIE PLANUNG VON KURSKONZEPTEN FÜR SENIOREN	176
	ANHANG	183
	Lösungen und Kommentare zu den Übungen.....	183
	Tabellenverzeichnis.....	192
	Abbildungsverzeichnis.....	194
	Glossar	195
	Literaturverzeichnis.....	205

5 Pädagogische Grundlagen zur Gestaltung eines Seniorentrainings in der Gruppe

Nach dem Studium von Kapitel 5 sollten Sie:

1. die Hauptmotive von Senioren für ein gesundheitsorientiertes Training kennen,
2. die Barrieren, die ältere Menschen an der Teilnahme von Sportprogrammen hindern können, kennen und wissen, wie man sie gezielt abbauen kann,
3. verschiedene Zielgruppen im Seniorentaining kennen und Konsequenzen für das Training mit diesen ableiten können,
4. die im Vordergrund stehenden Ziele im Training mit Senioren kennen,
5. die methodischen Grundprinzipien kennen,
6. die methodischen Maßnahmen verbal-akustisch, visuell und instrumentell-taktil voneinander abgrenzen können,
7. die wichtigsten didaktisch-methodischen Prinzipien des Alterssports kennen und diese in der Praxis des Gruppentrainings anwenden können,
8. die verschiedenen Formen der Korrektur kennen,
9. organisatorische Maßnahmen des Unterrichts als wesentlichen Bestandteil der Unterrichtsplanung und –durchführung kennen,
10. eine erste Vorstellung erworben haben, in welchen Schritten eine gesundheitsorientierte Trainingsstunde mit Senioren vorbereitet werden kann,
11. wissen, welche spezifischen sozialen, pädagogischen und fachlichen Kompetenzen ein Trainer im Bereich des Seniorensports benötigt und warum diese besonderen Qualifikationen von Bedeutung sind.

5.1 Motive von Senioren für ein körperliches Training

Befragt man ältere Menschen jenseits des 60. Lebensjahres, welche Motive, d. h. Beweggründe sie mit sportlicher Aktivität verbinden, so kristallisiert sich der gesundheitliche Stellenwert als oberstes Motiv eindeutig heraus. Rangieren in den jüngeren Lebensjahren die Motive der „körperlichen Fitness“ und des „Spaßerlebens“ für die Aufnahme eines Trainings auf den obersten Plätzen, so verändert sich diese Rangordnung im Laufe des Lebens eindeutig zu Gunsten gesundheitsbezogener Aspekte, wie z. B. Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, körperliche Leistungs- und Belastungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit gegenüber Erkrankungen. Weitere Motive sind Geselligkeit, Kontakt, Ausgleich, Abwechslung, Spaß, Anschluss an eine Gruppe oder Freude an Bewegung (Schweer, 2008). In der Regel sind es mehrere Motive zugleich, die ältere Menschen dazu veranlassen, (wieder) sportlich aktiv zu sein (Meusel, 1999). Je nach Zielgruppe (vgl. Kap. 5.3) stellt sich die Rangfolge der Motive in den verschiedenen Gruppen unterschiedlich dar: So hat ein bis dato Nichtsportler, der sich erstmals entschließt, aktiv zu werden, eine andere Rangfolge seiner Motive als der schon lebenslang Sport treibende Senior.

Motive für ein gesundheitsorientiertes Training (Schweer, 2008):

- ☞ Gesundheit/Wohlbefinden
- ☞ körperliche Leistungs- und Belastungsfähigkeit
- ☞ Widerstandsfähigkeit (gegenüber Erkrankungen)
- ☞ Geselligkeit/Kontakt/Anschluss an eine Gruppe
- ☞ Ausgleich/Abwechslung
- ☞ Spaß/Freude an Bewegung

5.2 Barrieren im Seniorensport

Das Wissen älterer Menschen um die gesundheitlich positiven Wirkungen des Sports einerseits und die geringe Anzahl älterer Menschen, welche regelmäßig sportlich aktiv sind, andererseits lassen sich durch einige fundamentale Begründungen zusammenfassen. Die Kenntnis sogenannter Barrieren bzw. Hinderungsgründe für sportliche Betätigung sind von wesentlicher Bedeutung, um sie gezielt abbauen zu können bzw. um Senioren als Zielgruppe zu gewinnen und langfristig zu integrieren bzw. an den Sport zu binden.

Als typische Gründe für sportliche Inaktivität sind folgende Punkte bekannt (Meusel, 1999; Schweer, 2008):

1. Angst vor Überlastung
2. Sport macht keinen Spaß
3. bereits bestehende gesundheitliche Einschränkungen
4. keine geeigneten Möglichkeiten zum Sporttreiben

5. die Meinung, Sport ist nur etwas für junge Leute
6. soziale Ängste
7. Angst vor Verletzungen

1. Angst vor Überlastung

Ältere Menschen, gerade wenn sie noch nie oder selten Sport in der Vergangenheit getrieben haben, sehen sportliches Training häufig als eine zu große körperliche Belastung an. An dieser Stelle muss gesagt werden: Nur falsch betriebenes Training belastet und erschöpft. Gerade ungeplante und ungesteuerte Trainingsprogramme in Kombination mit falschem Ehrgeiz führen auf Grund zu hoher Intensitäten schnell zu Überforderung. Leichte bis mittlere Belastungen reichen dagegen aus, um den älteren Organismus reizwirksam zu stimulieren und zu aktivieren. Daher kommt es hierbei besonders darauf an, dass gerade bei Neueinsteigern die Trainingsbelastung optimal dosiert wird. Wesentlich dabei sind nicht die objektiven Belastungsgrößen, sondern das subjektive Belastungsempfinden der betreffenden Person.

2. Sport macht keinen Spaß

Die Aussage „Sport macht keinen Spaß“ ist wohl eine der schwierigsten Barrieren, die es im Zusammenhang mit dem Einstieg in ein Sportprogramm zu überwinden gilt. In diesem Zusammenhang sind besonders der soziale Aspekt eines Gruppentrainings und die Rolle des Trainers hervorzuheben. Der Trainer ist für das positive emotionale Erleben des Trainings verantwortlich. Lob, Motivation, persönlicher Kontakt, Humor und Einfühlungsvermögen gehören zu den wichtigsten Eigenschaften, um den Teilnehmern Spaß trotz körperlicher Anstrengung zu vermitteln. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das bisherige sportliche Erleben des älteren Menschen in der Vergangenheit. Falscher Leistungsfetischismus gepaart mit einer unrealistischen Trainingszielsetzung lassen durch ausbleibende Erfolgserlebnisse den Spaß am Training schnell vergehen. Leistung im Training bedeutet nicht Sieg oder Niederlage im Wettkampf, sondern körperliche Betätigung unter Berücksichtigung individueller Belange.

3. Gesundheitliche Einschränkungen

Ein weiterer wichtiger Grund, warum ältere Menschen Hemmungen haben, sportlich aktiv zu werden, sind bereits vorhandene gesundheitliche Beeinträchtigungen. Wie in Kapitel 3 beschrieben, steht ein hohes Lebensalter in Einklang mit dem Vorhandensein zahlreicher Erkrankungen unterschiedlicher Schwere. Nach der traditionellen Auffassung vieler Senioren in Verbindung mit einer großen Unkenntnis ist die beste Medizin bei bestehender Erkrankung: Schonung und Ruhe. Oft wissen die Senioren nicht, dass durch diese passive Handlungsweise im Vertrauen auf die heilende Wirkung der verabreichten Medikamente das Gegenteil erreicht wird und der dauerhaften Genesung abträglich ist. Der Mangel an Information über die Möglichkeit, seinen Körper in jedem Alter sinnvoll zu trainieren und damit die Leistungsfähigkeit positiv zu beeinflussen,

führt oft zu diesem Vorurteil. In diesem Zusammenhang hilft nur fachgerechte Information von Seiten der Trainer und Ärzte, um die Wichtigkeit eines gezielten Trainings bei körperlichen Einschränkungen bzw. Erkrankungen zu verdeutlichen.

4. Keine geeigneten Möglichkeiten zum Sporttreiben

Auch die Aussage „Ich habe keine geeignete Möglichkeit, Sport zu treiben.“ ist ein nicht zu unterschätzender Hinderungsgrund für ältere Menschen, ein sportliches Engagement wahrzunehmen. Dieses Argument stellt die Wichtigkeit der Lage und der örtlichen Verkehrsanbindung des Veranstaltungsortes in den Blickpunkt. Nicht jeder ältere Mensch hat ein eigenes Auto und ist uneingeschränkt mobil. Diese Tatsache sollte bei Werbeaktionen für neue Teilnehmer bedacht werden (z. B. Hinweise auf die guten Möglichkeiten zur Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, eventuell einen Shuttle-Service für die Gruppentrainingsprogramme einführen etc.).

5. Sport ist nur etwas für junge Leute

Oft spricht die Darstellung der Medien hinsichtlich des Sports überwiegend junges Publikum an. Daher ist es nicht verwunderlich, wenn Senioren argumentieren, Training sei nur für junge Menschen geeignet. Wer ein älteres Publikum ansprechen möchte bzw. bereits betreut, sollte das im Rahmen von Werbekampagnen, Informationsabenden oder einem Tag der offenen Tür berücksichtigen. Des Weiteren sollte sich das Interesse an der Zielgruppe „Senioren“ auch innerhalb der gesamten Fitness- bzw. Gesundheitsanlage widerspiegeln.

6. Soziale Ängste

Soziale Ängste älterer Menschen sind ein weiterer wichtiger Hindernisgrund, sportlich aktiv zu werden. Die Angst, sich alleine in eine ungewohnte neue Umgebung zu begeben, in der gerade die „Körperlichkeit“ eine wichtige Rolle spielt, ist bei älteren Menschen nicht zu unterschätzen. Befürchtungen, sich in einer nicht angemessenen Sportkleidung und mit einer „schlechten“ Figur zu präsentieren, ist für viele Senioren ein Grund, sportlich inaktiv zu bleiben. Ebenso kann im Rahmen eines Gruppentrainings oder Kursprogramms die Angst im Vordergrund stehen, sich auf Grund körperlicher Handicaps zu blamieren, weil die geforderte Leistung wegen dieser körperlichen Einschränkung und falsch gesetzten Erwartungen nicht erbracht werden kann. Zu den sozialen Ängsten gehört weiterhin die Sorge, von den anderen Teilnehmern möglicherweise nicht akzeptiert oder ausgegrenzt zu werden bzw. keine Integration zu finden. An dieser Stelle muss noch einmal die Wichtigkeit der Trainerrolle hervorgehoben werden. Seinem pädagogischen Geschick und seinem Fachwissen obliegt es, den Senioren diese Sorgen und Ängste zu nehmen und sie in eine Gruppe zu integrieren.

7. Angst vor Verletzungen

Die Angst vor möglichen Verletzungen im Sport ist bei älteren Menschen genauso weit verbreitet wie die sozialen Ängste. Doch wird dabei oft vergessen, dass das Verletzungsrisiko bei alltäglichen Handlungen, wie z. B. dem Autofahren, dem Fensterputzen, dem Kochen etc. weitaus höher liegt. Besonders große Angst vor möglichen Schädigungen durch ein körperliches Training besteht vor allem bei älteren Menschen mit bestehenden Vorerkrankungen. Eine richtige Trainingsplanung bzw. Übungs- und Kleingeräteauswahl sowie eine schrittweise Steigerung des Schwierigkeits- und Belastungsniveaus bei den Übungen können das Verletzungsrisiko auf ein Minimum reduzieren. Dies setzt sowohl gute anatomische als auch funktionelle Kenntnisse des Trainers voraus. Gleichzeitig sollten im Gegenzug auch die Vorteile einer möglichen Verletzungsprophylaxe, z. B. durch ein gezieltes Koordinationstraining, transparent gemacht werden. Hinsichtlich der Organisation ist ein verantwortungsvoller Umgang mit eingesetzten Kleingeräten ein absolutes Muss. Der Trainer muss nicht nur planen, welche Geräte er wann einsetzt, sondern muss sich auch über deren Verbleib bzw. Lagerung in Zeiten des Nichtgebrauchs kümmern. Herumliegende Bälle oder Seile können zu Stolperfallen werden und unnötige Verletzungen herbeiführen.

- **Übung 5.1**

Überlegen Sie, inwieweit die Motive von Senioren für ein körperliches Training und die Barrieren im Seniorensport in Zusammenhang mit dem in Kap. 2.3 dargestellten individuell vorherrschenden Altersbild stehen und welche Konsequenzen sich aus diesen Voraussetzungen für Ihre Kursstunden ergeben könnten!

5.3 Zielgruppen im Seniorensport – Neueinsteiger, Wiedereinsteiger, Lebenszeitsportler

Wie stellenweise bereits erörtert wurde, hängt die individuelle körperliche Belastbarkeit eines älteren Menschen von zahlreichen Faktoren ab. Dabei spielen sowohl die Höhe des Lebensalters des älteren Menschen (kalendarisches Alter) als auch seine aktuelle organische Leistungsfähigkeit (biologisches Alter) eine wichtige Rolle. In engem Zusammenhang mit dem biologischen Alter steht auch die sportliche Vergangenheit eines Menschen. Informationen darüber erlauben Rückschlüsse auf das motorische Fähig- und Fertigniveau der einzelnen Personen. Es ist davon auszugehen, dass ein Senior, der Zeit seines Lebens sportlich aktiv war, bessere motorische Grundfähigkeiten (Koordination, Kraft, Ausdauer etc.) aufweist als eine sportlich inaktive Person gleichen Alters.